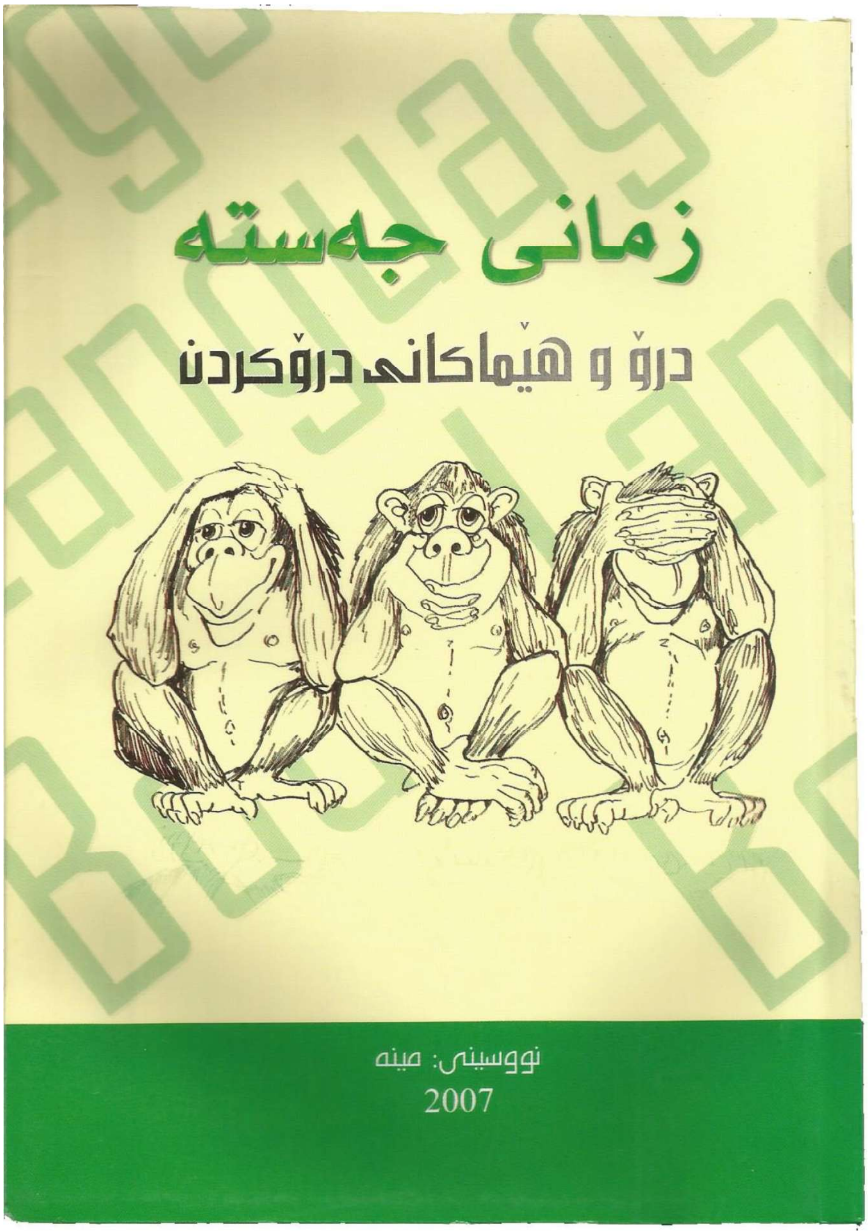

زمانی جەستە
درۆ و هێماکانی درۆکردن
نووسینی: مینە
2007

مینە

# زمانی جەستە

## درۆ و

## هێماکانی درۆکردن

PDF4KURD

2007

**درۆ و**

**هێماکانی درۆکردن**

نووسینی: مینە (محەمەد ئەمین حسین)

بابەت: لێکۆڵینەوە

دیزاین: رەنج شوکری

مۆنتاژ: شۆڕش خدر

تیراژ: 2000 دانە

چاپخانە: ئاوێنە

نرخی: 3000 دینار

ژمارەی سپاردنی (235) ی ساڵی 2007ی

وەزارەتی رۆشنبیری پێدراوە.

لە بڵاوکراوەکانی کۆمپانیای ئاوێنە

PDF 4 KURD

مافی لەچاپدانەوەی پارێزراوە

## بابەتەکانی ناو ئەم بەرگە


پێشەکی.......................................................7

درۆکردن.......................................................9

لەبارەی وێنەی سەر بەرگەکە.....................................17

جوڵە و هێماکانی درۆکردن .......................................20

پەیبردن بە درۆکردن .............................................24

هەستی شارەزایی تەواو ..........................................24

خۆگێلکردن.............................................26

ئاستی پەی پێبردن ....................................27

هەستی شاراوە .........................................28

هۆکارە هەمەچەشنەکان ................................29

هەڵەی روانین.........................................30

مەرجەکانی خوێندنەوەیەکی وردی هێماکان .......................31

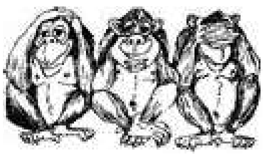
مەرجی یەکەم: خوێندنەوەی هێشوە هێماکان ......................31

مەرجی دووەم: هاوجووتی و گونجاند ..............................33

مەرجی سێیەم: بەنزیککردنەوە ..................................35


PDF4KURD

خوێندنەوەی هێماکانی زمانی جەستە ............................36
هەستیاریی ژنان لە خوێندنەوەی زمانی جەستەدا...................38
هێماکانی درۆکردن ..................................................42
یەکەم: دەمگرتن ...................................................42
دووەم: لوتخوراندن ................................................45
سێیەم: چاوخوراندن ...............................................49
چوارەم: گوێراکێشان ...............................................54
پێنجەم: پشتمل هەڵکراندن .......................................56
شەشەم: هەستکردن بە گەرما ....................................57
حەوتەم: لەش خوێندنەوە ........................................58
هەشتەم: رووپۆش ..................................................60
نۆیەم: زەردەخەنە .................................................63
جۆرەکانی زەردەخەنە .............................................66
زەردەخەنە مێشك هەڵدەخەڵەتێنێ ..............................72
زەردەخەنەی دروستکراو .........................................73
دۆرۆزن ..............................................................75
فاڵچی ...............................................................78
فشەکردن ............................................................80
سەرچاوەکان .......................................................84



# پێشەکی

زانستی زمانی جەستە، ئەمڕۆ لە ئەوروپادا بە شێوەیەکی گشتی، لە زۆر بواری ژیاندا گرنگی پێ دەدرێ و بەردەوام کارو لێکۆڵینەوەی لەسەر دەکرێت. هەروەها لە زۆر دەزگادا وەك بەشێك لە ئیشوکاری رۆژانەیان، کەڵك لەم زانستە وەردەگرن، لەو دەزگایانەش، وەك دەزگاکانی پۆلیس، نەخۆشخانە و بواری پزیشکی و ئەو دەزگایانەی سەرقاڵن بە خوێندنەوەی هێما و جوڵەی خەڵکانی سیاسی و شیکردنەوەی باری دەروونی و هاوجووت کردنی هێماکان لەگەڵ وتەکانیان و بڕیارە سیاسیەکاندا. هەروەها دۆزینەوەی دژەواتاکان و دیاریکردنی درۆ و راستی.

ئێمە لە کتێبی یەکەمی (زمانی جەستە) و لە ژێر ناونیشانی ( پەیوەندیە گۆنەکراوەکان)دا زۆربەی هێما و جوڵە و نیشانەکانی مرۆڤمان دیاری کردووە و هەر یەکە لەگەڵ وێنە و پێناسەکردن و روونکردنەوەیەکی کورتدا، بەشێوەی فەرهەنگی هێماکانی زمانی جەستە تۆمارمان کردوون. هەروەها لە رووی جیاوازی کولتووری و پەیوەندی بە نێر و مێ و ئاستی تەمەنەوە پۆلێن کراون.

بەڵام لەم کتێبەدا و لە کتێبەکانی دواتریشدا هەوڵ دەدەین، کە هەر بابەتە و بە تەنیا و بە شێوەیەکی تێروپڕ لێکۆلینەوەی لەسەر بکەین، هەروەها بۆچوونی پسپۆڕانی تایبەتی لەو بوارەدا ئاماژەبکەین و هاوکات بە یارمەتی ئەو وێنانەی، کە ئاوێتەی بابەتەکە کراون، هەوڵ دەدەین کارەکە بە شێوەیەکی سادەوساکار پێشکەش بە خوێندەوارانی کوردی زمان بکەین.

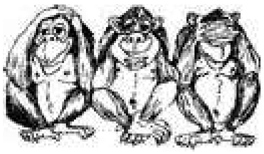
کتێبی دووەمی زمانی جەستە تەرخان کراوە بۆ (درۆ و هێماکانی درۆکردن) . هەروەها ئەو هێما و جوڵە و نیشانانەی، کە گەواهی ناڕاستی وتەکانی کەسێکی درۆزن دەدەن، دیاری و دەستنیشانیان دەکەین.

لێرەدا پێویستە ئەوەش بڵێین: بۆیە ئەم بابەتەی لە دوو تویێ ئەم بەرگەدایە، وەك بەرگی دووەم ناوی نابەین، چونکە هەر بەرگە و ناونیشانێکی تایبەتی لە خۆدەگرێت. واتە کتێبی یەکەمان لە ژێر ناوی (زمانی جەستە) دا ناونیشانی دووەمی ( پەیوەندیە گۆنەکراوەکان) بوو. ئەم کتێبەش بە هەمان شێوە لەژێر ناوی (زمانی جەستە)دایە و ناونیشانی دووەمی (درۆ و هێماکانی درۆکردن)ە، کە واتای ناوەرۆکی بابەتەکە دیاری دەکات.

زانستی زمانی جەستە زۆر بابەتی جیا جیای لەخۆگرتووە، ئێمەش چونکە سەرەتامانە بۆ چوونە ناو بابەتێکی ئاوا زانستی جەنجاڵ و هەمەلایەنەوە، بۆیە من بە چاکی دەزانم، کە هەر لایەنە و سەربەخۆ توێژینەوە و لێکۆڵینەوەی لەسەر بکرێت، تا بە روونتر و سادەتر بخرێتە بەردیدی خوێندەواران .

PDF 4 KURD

مینە/ لەندەن



# درۆکردن

درۆکردن، واتە شاردنەوەی راستی و هەڵخەڵەتاندن.  ئەوەش راستەوخۆ زیان دەگەیەنێ بە تاك، یان بە کۆمەڵ. هەروەها لە هەردوو باردا، کەم تا زۆر بەپێی قەوارە و کاریگەریی درۆکە، کاری نابەجێ و ناپەسەند بە ئەنجام دەگەیەنێ.

درۆکردن، وەك یەکێ لە رەوشتەکانی مرۆڤ، هەر لە سەرەتای بوونی مرۆڤایەتیەوە سەری هەڵداوە و زۆر جار کارەسات و رەنگدانەوەیەکی تەواو قورسی لەسەر ژیانی مرۆڤ بەرپاکردووە. ئەم رەوشتە دزێوە، تایبەت  نییە بە تاکە کەسێك، یان کۆمەڵگایەکەوە، بەڵکو سەرجەم هەموو مرۆڤێك، کەم تا زۆر ماکی ئەم رەوشتەی تێدایە و لە هەر چرکەیەکی ژیانیدا لەوانەیە درۆیەك بکات.

ئێمەی مرۆڤ ، رۆژانە و لە میانەی وتووێژ و چاوپێکەوتن و پەیوەندیەکانماندا لەگەڵ یەکتردا، زۆر لەو شتانەی لە نێوانماندا ئاڵوێر دەکرێت و دەیڵێین، دوورن لە راستیەوە و هەڵبەستە و دروستکراوە و هەڵخەڵەتاندن و درۆیە.

زانایانی زانستی دەروونی لەو بڕوایەدان، کە مرۆڤ ڕۆژانە درۆدەکەن لەگەڵ سێ بەشی ئەوانەی پەیوەندیان پێوەدەکەن.

)ڕۆبەرت فێڵدمان)، دەڵێت...ئەو کەسانەی، کە ڕۆژانە لە پۆلی وانەکانمدا ئامادەن، بە لایەنی کەمەوە لە سەدا شەستیان لە ماوەی 15 چرکەدا درۆیەك دەکەن، هەروەها دەڵێت..تا ماوەی وانەکە تەواو دەبێت، زۆربەیان دوو تا سێ درۆ دەکەن.

هەر ئەوەشە، کە ڕەنگی دابەشکردووە بە سەر درۆدا و دەڵێن درۆی ڕەش و سپی هەیە و ڕەشەکەیان زیانبەخشە و سپیەکەیان زۆرجار کەڵکی هەیە. هەندێ لە قوتابیان و پسپۆڕانی ئەو بوارەش لەو بڕوایەدان، کە درۆ ڕەش و سپی نییە، درۆ هەر درۆیە و زیانبەخشە و هەڵخەڵەتاندنی خەڵکیە.

لەبارەی درۆی سپی و لایەنی باشی ئەو درۆیە لای هەندێ لە توێژەرەوان، وەك پێویستیەکی ژیانی ڕۆژانە و ڕاگرتنی ئاستی ئاسایش و ئاشتی ڕەچاودەکرێ.

ئێمە ڕۆژانە لە کاتی پەیوەندیماندا بە کەسانی ترەوە، ئەگەر بێت و ئەو شتانەی، کە بە مێشکماندا دێ بەرامبەر بەو کەسەی لەگەڵی دەدوێین، یان ئەو بابەتەی سەرنجی خۆمانی لەسەر دەردەبڕین، ڕاستەوخۆ بەبێ گۆڕان و دەستکاری، وەك چۆن بە بیرماندا هاتووە، ئاوا دەریببڕین... دەبێ ئەنجامەکەی بەرەو کوێمان بەرێت؟

ئاشکرایە، مرۆڤ بەرلەوەی بدوێت، بیرەکە لە مێشکیدا گەلاڵە دەکات و پاشان بە هۆی وشەی گونجاوەوە لە ڕستەدا دایدەڕێژێ و ئینجا بەهۆی کەناڵی ئاخاوتنەوە بیرەکە دەردەبڕێت.

بەڵام مرۆڤ هەمیشە دەتوانێت ئەو بیرو بۆچوونانەی، کە هەیەتی لەسەر کەسێك، یان بابەتێك، دەستکاری بکات و بیگۆڕێت، تا گونجاو و لەبار بێت بۆ ئەو کەسە،

PDF KURD

یان بابەتە. ئەوەش بۆ ئەوەی، کە شیرازەی پەیوەندی کۆمەڵایەتی نەپچڕێت و هەمیشە ئاستی تەبایی و گونجاندن پارێزراو بێت.

بۆ نمونە، ئەگەر کیژێك لە کوڕێکی هاوەڵی بپرسێت و بڵێت: ئەو کراسەی لەبەرمدایە، بە رای تۆ قەڵەوی نەکردووم؟

دەبێ وەڵامی کوڕەکە چۆن بێت؟

ئەگەر ئەو کوڕە کەمێ ژیر بێت، دەزانێ وەك پیاوێك چی بۆ ئەو باشە، تا بیکاتە وەڵامی ئەو پرسیارە.

کەواتە دەبێ بڵێت: (بە پێچەوانەوە تەواو جوانە لەبەرتا.(

هەرچەند لەوانەیە خۆی ئەوەشی بە بیردا بێت، کە ئەو کراسە نەگبەتە هیچ کارێکی نییە بەسەر قەڵەوی کیژەکەوە، بەڵکو ئەو پاقلاوە و شیرینی و چەورییەی، کە رۆژانە کنەی تێدا دەکات، هۆی ئەو قەڵەوییەیە، نەك کراسەکە. بەڵام ئەم راستی وتنەش ئەنجامێکی ناخۆشی دەبێت .

بۆیە ئەگەر مرۆڤ هەموو کات ئەو راستیانەی، کە بە بیریدا دێت و بیدرکێنێت، ئەوا بێگومان بێ هاورێ و هاوسەر دەمێنێتەوە، زۆر جاریش ئەو راستیە رابەرایەتی دەکات بۆ خەستەخانە، یان بەندیخانە.

لەبەرئەوە درۆکردن لە ژیانی رۆژانەماندا بۆتە ئەو رۆنەی، کە پەیوەندیەکانی ژیانی کۆمەڵایەتیمانی پێ چەور دەکەین، تا بەردەوام و بەهێزبێت.

ئەوەش وەك زاراوەیەکی  فەرهەنگی پێی دەوترێت: (درۆی سپی)، چونکە هەردوولا رەزامەند و شاد دەکات، لە جیاتی ئەوەی راستیەکی رەق و گرانی بدەیت بە رووودا.

PDF4KURD

توێژینەوەکان ئەوەیان سەلماندووە، کە درۆی سپی بۆ پاراستنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی زۆر چاکترە لەو ڕاستگۆییەی کەسێك، کە لە کولتووری کوردەواریدا پێی دەوترێ (قسە ترِن)، ( قسە ڕەق)، ( قسە نەکوڵێو) یان (قسە لە ڕوو) !! لە ڕاستیدا ئەو جۆرە کەسانە لە کۆمەڵدا کەم هاوڕێ و هاودەمن.

جۆرێکی تر لە درۆی سپی ئەوەیە، کە مرۆڤ زۆر جار لەبەر بەرژەوەندی خۆی ئەو درۆیە دەکات، کە ئەمەیان کەمێ زیانبەخشە، چونکە بەرژەوەندی تایبەتی جاری وا هەیە لای مرۆڤ دەبێتە خاڵێکی گەورەی دیار و لایەنەکانی تری مرۆڤایەتی تێدا پێشێل دەکرێت.

نمونەیەکی تر لەسەر درۆی سپی :

کاتێ ژنێك لە مێردەکەی دەپرسێ: سەرنجی چیە بەرامبەر قژبڕین و ئارایشت و خۆڕێکخستنەکەی؟... لێرەدا با مێردەکەی لە ناخیشەوە قینی لەو جۆرە قژبڕین و خۆڕازاندنەوەیەش بێت، خۆ ئەگەر بەپێی ڕاستەقینەی دەروونی خۆی وەڵام بداتەوە، ئەوە بێگومان بەدوای شەڕ و ئاژاوەدا دەگەڕێ، بەڵام بە تەنیا درۆیەك، کە لەگەڵ ناخی خۆیدا ئەیکات، بەربەستی بەرپابوونی ئەو شەڕ و ئاژاوەیە دەکات.

لێرەدا درۆیەکی سپی بۆ دابینکردنی باری ئاسایش و ئاسوودەیی دەروونی مرۆڤە. هەر بۆیە بە بۆچوونی زۆر لە توێژەرەوان درۆکردن لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا بۆتە پێویستیەك لە پێناوی پێکەوەلکان و لە شیرازە دەرنەچوونی پەیوەندی کۆمەڵایەتی و ڕاگرتنی باری ئاسایش.

هەروەها درۆی سپی زۆرجار بۆتە هۆی ڕزگارکردن و پاراستنی گیانی مرۆڤ.

PDF4KURD

لەو سەرگوزەشتانەی، کە لەبارەی درۆی سپی دێتەوە یادم، دەڵێن: بەرێکەوت پیاوێك لە لاڕێیەکدا دانیشتبوو، پاشان بینی پیاوێکی تر زۆر بە شڵەژاوی بە بەردەمیا رایکرد و لە نەدیویەکدا خۆی شاردەوە، هێندەی پێنەچوو کابرایەکی تری بینی لە دوورەوە بەرەو لای ئەم رایدەکرد و چەقۆیەکیشی بە دەستەوە بوو، پیاوەی دانیشتو بەرلەوەی چەقۆ بە دەستەکە بگاتە ئاستی ئەم، شوێنەکەی خۆی گواستەوە و هەنگاوێك چوو بەولاوە و دانیشتەوە، کە کابرای چەقۆ بەدەست گەشتە ئاستی، پرسی، کە کەسێکی نەدیوە لێرەوە رابکات، ئەویش لە وەڵامدا وتی: ئەوەتەی لێرەدا دانیشتووم کەسم نەبینیوە لێرەوە رابکات.

لێرەدا و لە وەڵامدانەوەی پیاوەی دانیشتودا دوو خاڵی جیاواز رەچاو دەکرێت، یەکەم ئەو کەسێکی بینیوە، کە بەردەمیا رایدەکرد، بەڵام لەبەرئەوەی، کە شوێنەکەی خۆی گواستەوە و کاتەکەش گۆڕا، ئەوا وەڵامەکەی راستە و دەقاودەقی پرسیارەکەیە، هەرچەند خۆی لە خۆیدا درۆیە و کابرای دیوە، کە لەوێوە رایدەکرد. ئەمەش درۆیەکی سپیە و لە دیدی پیاوەی دانیشتووەکەوە، پاراستنی گیانی کابرای راکردووە.

درۆکردن لای هەموو کەسێك و لە سەرجەمی هەموو کولتوورە جیاوازەکانیشدا وەك یەك وەهایە و لایەنی چاك و خراپی هەیە و زۆر کەسی کارامە و درۆزان لە هەموو سەردەمانێکدا سەرهەڵدەدا و زۆر جاریش تێکەڵ دەبن بە شێوەکانی کار و پیشە جۆربەجۆرەکان.

درۆکردن لای منداڵان کارێکی دزێوە و ئەوەی درۆبکات، بە دابونەریتی ئەو قۆناغی تەمەنە دەبێ پەردەی لەسەر هەڵبماڵرێ. ئەوەتا لە کولتووری کوردەواریدا، کاتێ

PDF4KURD

منالێك درۆیەك دەكات و هاوتەمەنانی پەی بە درۆكە دەبەن و هەر هەموویان پێكەوە لێیدەكەن بە هەرا و پێیدەڵێن: ( درۆزن، كلكە بزن.) لێرەدا ئەگەر لە رووی زانستی زمانەوە لەو رستەیە بكۆڵینەوە، هیچ پەیوەندیەك لەنێوانی وشەكاندا بەدی ناكەین، بەڵام وەك فۆلكلۆری منالان تەنیا بۆ پەنجەكێشكردنی درۆزنە.

ئەوەش بە گشتی لە كولتوورە جیاوازەكان و لەنێو كۆمەڵگاكانی تریشدا دەبینرێ.

لە لای منالی ئینگلیز دەوترێ:

(Liar, Liar, Pants on fire - واتە درۆزن، درۆزن، دەرپێ (شەرواڵ) لەسەر ئاگر (سوتاو).، كە ئەمەشیان بەپێی زانستی زمانی ئینگلیزی هیچ پەیوەندیەك لەنێوانی وشەكانی ئەو رستەیەدا بەدیناكرێ.

درۆكردن لە رووی ئاینیەوە: لە دیدی ئاینەوە رێی پێ نەدراوە و رەش و سپی نییە و ئەوەی درۆبكات تاوانبارە و زۆرجاریش دوژمنی خوایە. ئاینداری كورد دەڵێن:

(درۆزن دوژمنی خوایە.) هەر بەو پێودانە لە زووربەی ئاینە جیاوازەكاندا درۆ هەمان پایەی دزێوی هەیە و قەدەغەیە .

لە رووی كۆمەڵایەتیشەوە درۆزن خەڵكانی باش نین و هەمیشە لە كۆمەڵدا بە بێبڕوا ئاماژە دەكرێن و زۆربەی دەوروبەری هەوڵی ئەوە دەدەن، كە كەمتر مامەڵەی لەگەڵدا بكەن.

بەڵام ئەو خەڵكە درۆزنانەش لە كۆمەڵدا تەنیا نین و هاوشانی خۆیان دەدۆزنەوە و كوردیش لەو رووەوە دەڵێت ( مەنجەڵ بۆ سەرقاپی خۆی دەگەرێ).

هەروەها ئەو كاروپیشانەی، كە بە رێژەیەكی زۆر پێویستی بە رەوانبێژی و لێهاتوویی كەسەكە هەیە بۆ قسە رێكخستن و بەكارهێنانی وشەی تەڕ و پاراو، تا بتوانێ



PDF4KURD

کڕیارەکەی لە خشتەبەرێ و ئەو شتەی دەیەوێ پێی بفرۆشێ، بەو نرخەی، کە مەبەستێتی. دەبێ زۆر کارامابن لە درۆکردندا و خۆشیان وا پیشان بدەن، کە راستگۆن .

هەروەها هەندێکیان دروشمی زەقی راستگۆییش دەکەنە ڕێڕەوی کارەکەیان و زۆرجاریش بە تابلۆیەکی گەورە لە شوێنی کارەکانیاندا ئەو پەیامە دەنوسنەوە. بۆ نمونە لە زۆر شوێنی وەك پێشانگای ئۆتومبیل فرۆشتندا لە ئەمەریکا و وڵاتانی ئەوروپادا، دەبینی بە خەتێکی گەورە نوسراوە،

Honesty is the best policy، واتە لای خاوەنی ئەم کۆمپانیایە، بڕوایان بە درۆ و هەڵخەڵەتاندن نییە و ڕێڕەوی کارەکەی ئەوان نییە. ئەمەش خۆی لەخۆیدا چاوبەستە و هەوڵێکی ترە بۆ چەواشەکردنی راستی.

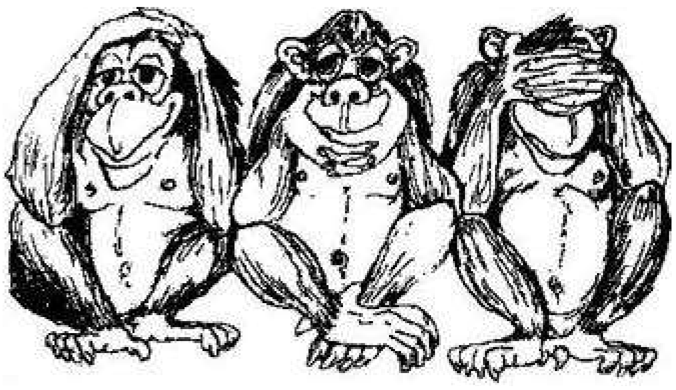
(بێلا دیپاولۆ)، لە زانکۆی ڤێرجینیا، دەڵێت: کاتێ بەراوردم دەکرد لە نێوان دوو فرۆشیاردا، کە یەکێکیان دەیوت، هەر وشەیەك من بەکاری دەهێنم بەرامبەر کڕیارەکەم، ڕاستە و درۆی لەگەڵ ناکەم، دووەمیشیان بە پێچەوانەوە دەیوت، سەرجەمی وتەکانم درۆ و دەلەسەیە و پڕە لە هەڵخەڵەتاندن.

کەچی بە ئەنجامی ئەوە گەیشتم، کە هیچ جۆرە جیاوازیەك نییە لە نێوانی ئەو دوو فرۆشیارەدا. هەردووکیان وەك یەك هەوڵی تەفرەدانی کڕیارەکانیان دەدەن.

سیاسەتیش وەك پیشەیەك، پێویستی بە لایەنێکی زۆری درۆ هەیە، هەرچەند کەسانی وەك (جۆرج واشنتن) لە مێژوودا هەبووە، کە یەکێکە لە سەرکردەکانی ئەمریکا، دەڵێت: من ناتوانم درۆبکەم!

کەچی ماکیاڤیلی، کە نمونەیەکی ناوداترە لە مێژوودا، لای ئەو درۆکردن وەك ئەو گۆڵە وایە، کە یاریزانێکی تۆپی پێ دەیکات بە مەبەستی بردنەوەی یاریەکە و تا گۆڵی زۆرتر بکرێت، بردنەوە مسۆگەرتر دەبێت. لە دیدی ئەوەوە و لای ماکیاڤیلی درۆکردن و شارەزایی لە رێکخستنی درۆدا، لە پێناوی بەرژەوەندی ئەو پارتە سیاسیەی، کە ئەو سیاسەتمەدارە کاری تێدا دەکات، رێبازێکی شیاوە و هەرگیز نابێ هەست بە تاوان بکات و خۆی وەك ئەو کەسانە ببینێ، کە راستگۆن لە کارەکانیاندا و گیان و هێمای هەستکردن بە تاوان لە روخسارییاندا بەدیناکرێت. چونکە ئەو ئەرکە پێویستی بە خەڵکانی کارامە و درۆزان هەیە.

بەڵام ئەوەی لێرەدا دڵخۆشکەرە، ئەوەیە، کە بەهۆی شارەزایی لە زانستی زمانی جەستەدا، ئەمرۆ زۆر لەو درۆیانە، ئەگەر تێپەڕیش بکەن بەسەر خەڵکیدا، بەڵام تەمەنیان کورتە و راستەقینەی شتەکان هەر دەردەکەوێت. (کوردیش دەڵێت: پەتی درۆ کورتە).



## لەبارەی وێنەی سەر بەرگەکە

## سێ مەیمونە ژیرەکە

PDF 4 KURD

لە کولتووری ڕۆژئاوادا سێ مەیمونە ژیرەکە هێمای درۆنەکردن، درۆنەبیستن و نەبینینە. وەك لە وێنەکەدا دەیبینین، یەکێکیان دەستی ناوەتە سەر دەمی، واتە: (درۆ ناکات)، دووەمیان دەستی ناوەتە سەر گوێکانی، واتە: (درۆ نابیستێ) و سێیەمیشیان دەستی ناوەتە سەر چاوەکانی، واتە: (درۆ نابینێ) .

ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ، کە هێماکانی درۆکردن و هەڵخەڵەتاندن، لە بنەچەدا لەسەر روخسار دەردەکەوێت.

ئێمەی مرۆڤیش کاتێ، کە درۆیەك دەکەین، بەبێ هەستی دەستمان دەخەینە سەر دەممان، هەروەها زۆر جار، کە هەواڵێکی دڵتەزێن و ناخۆش دەبیستین، ڕاستەوخۆ دەستمان دەخەینە سەر گوێکانمان، یان، کە کارەساتێکی ناخۆش دەبینن، دەستمان دەنێینە سەر چاومان و بەرهەڵستی بینینی ئەو کارەساتە ناخۆشە دەکەین.

هەرچۆن لە کتێبی یەکەمی زمانی جەستەدا باسی ئەوەمان کردووە، کە منداڵ کاتێ درۆیەك دەکات، بە هەردوو دەستی دەمی خۆی دەگرێت، وەك بیەوێت ڕێگری لە درۆکە بکات.

PDF 4 KURD

هەروەها زۆرجار نایەوێ گوێ بگرێت لەو فرمانەی لە لایەن دایك و باوکیەوە دەدرێ بەسەریدا، بۆیە بە هەردوو دەست گوێکانی خۆی دەگرێت و نایەوێ گوێی لێبێت.

کاتێ نەیەوێ ئەو شتەی یان ئەو کەسەی بە دڵی  نییە ببینێت، بە هەردوو دەستی یان بە قۆڵی چاوەکانی دادەپۆشێ و بەرگری لە بینینەکە دەکات.

ئیتر لەگەڵ هەڵچوونی تەمەنا ئەو هێما و نیشانە و جوڵانە لای مرۆڤ دەچێتە ئاستێکی ترەوە و بگرە خێرا تر دەکرێت و کەمتریش ئاشکرایی پێوەدیارە، واتە هەوڵ دەدات، کە بە شێوەیەکی شاراوە و دوور لە سەرنجی بەرامبەرەکەی ئەو کارە بکات .

هێماکانی دەست بردن بۆ سەر روخسار زۆر جار لە ئەنجامی شڵەژاندن و گومان و دڵنیانەبوونیشەوە دەردەکەوێت.

دوکتۆر (دێسمن مۆریس) دەڵێت: "ئەو برینپێچانەی، کە لەگەڵ نەخۆشەکاندا لەبارەی باری تەندروسییانەوە درۆ دەکەن، زیاتر دەست دەبەن بۆ روخساریان، لە بەراوردا بەو برینپێچانەی، کە درۆناکەن و دەقاو دەق راستەقینەی نەخۆشییەکە دەگەیەنن بە نەخۆشەکان. "

هێماکانی دەست بردن بۆ روخسار لای ژن و پیاو بە شێوەیەکی فراوان دەردەکەوێت، بەڵام ژنان لە درۆکردندا بەتواناترن لە پیاوان، هەروەها بەتواناتریشن لە خوێندنەوەی روخساری خەڵکیدا و زووتر پەیدەبەن بە درۆکردن.

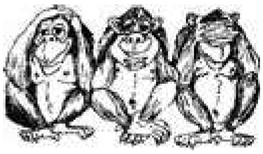
ئێمە ئەگەر بڕوانینە ئەو کیژۆلە بچکۆلەیەی، کە لە ناوەندی کۆمەڵێ منداڵی ساوای هاوتەمەنی خۆیدا، بەکوڵ شیوەن دەکات و فرمێسك هەڵئەڕێژێ، بەهۆی

PDF4KURD

دەربڕینە روخساریەکانەوە کار دەکاتە سەر دەروونی ساواکانی تر و ئەوانیش دەخاتە گرایان.

دوکتۆرSanjid O'Cnnel لە کتێبەکەیدا Mind reading دەڵێت: (ژنان لە درۆکردندا زۆر بە تواناترن لە پیاوان، چونکە دەتوانن درۆی ئاڵۆز دروست بکەن، بەڵام پیاوان تەنیا درۆی سادە دەزانن.) بۆنمونە: ئەگەر پیاوێك لە ژووان دواکەوت، دەڵێت: باصم دەست نەکەوت، بۆیە دواکەوتم، یان مۆبایەڵەکەم بارگەی تیانەمابوو، بۆیە تەلەفونم بۆ نەکردیت.

PDF 4 KURD



## جوڵە و هێماکانی درۆکردن

ئێمە لەم بەشەدا باس لەو جوڵە و هێمایانە دەکەین، کە زۆر بڵاوە و بەگشتی لای هەموو کەس، کەم تا زۆر برێك زانستی لە بارەیانەوە هەیە... لەو هێمایانەش:

- لوتخوراندن...
- پشتمل هەڵکراندن ...
- چاونوقاندن و پەنجەهێنان بە پێڵوی چاودا...
- هەستکردن بە گەرما ...
- دەمگرتن ...
- دەست بردن بۆ گوێچکە...
- زەردەخەنە...

PDF4KURD

له بەرگی یەکەمی زمانی جەستەدا، بە شێوەیەکی کورت و سادە ئەو هێمایانەمان لە لاپەڕەکانی 210- 212 دا باسکردووە، لێرەشدا، هەر هێمایەك بە جیا لێیدەکۆڵینەوە.

بەڵام، بەرلەوە، دەبێ ئەوەش ئاماژە بکەین، کە هەریەکە لەو هێمایانە، لەوانەیە لە واتایەك زیاتری هەبێت. هەرچۆن لە زمانی ئاخاوتندا، وشەیەك لەوانەیە لە واتایەك زیاتری هەبێت، ئەوەش بە ئاشکرا لە رستەدا دەردەکەوێت.

بۆ نمونە: کاتێ وشەیەکی وەك ( گۆڕین)، کە بە تەنیا چاوگێکە و یەك واتا دەگەیەنێ، بەڵام، کە دەخرێتە رستەوە، یان دەستەواژەیەکی لێدروستدەکرێ، واتای جیاواز دەگەیەنێ..

- دەستەواژەی ( خۆگۆڕین)، واتە کەسێك جلوبەرگەکەی دەگۆڕێ.
- هەروەها دەستەواژەی ( لەخۆگۆڕاو) واتە کەسێك، کە لە خۆی بایی بووبێت و لەسەر رەوشتی رەسەنایەتی خۆی نەمابێت.
- رستەیەکی سادەی وەك ( پارە گۆڕینەوە) واتە جۆرێ لە پارە دەگۆڕێتەوە بە جورێکی تر.

لێرەدا مانای وشە یان چاوگی (گۆڕین) بە پەیوەندی لەگەڵ وشەکانی تری ناو رستە و دەستەواژەکاندا دەردەکەوێت و دەخوێندرێتەوە

بەو جۆرەش لە زمانی جەستەدا هەر هێمایەك واتاکەی بە پەیوەندی لەگەڵ هێماکانی تردا دەردەکەوێ.

PDF4KURD

کەواتە لە میانەی وتووێژا، کاتێ کەسی بەرامبەر دەبینین، لەگەڵ قسەکردندا دەست دەبات بۆ لوتی و دەیخورێنێ، ئێمە ناتوانین راستەوخۆ بڵێین، کە ئەو کەسە درۆدەکات و ئەو هێمایە نکولی لێناکرێت و نیشانەی درۆکردنە. بەڵکو دەبێ لووت خوراندنەکە بخەینە رستەوە...

- لەوانەیە هەست بە گەرما بکات، چونکە ئێمە دەزانین، کە لووت زۆر زوو هەستکردنی گەرمای لەسەر دەردەکەوێت، ئەوەش دەبێتە هۆی ئارەق کردنەوە و لە کۆتایدا هەستکردن بە خوراندن.
- لەوانەیە ئەو کەسە بۆنی دەمی بێت و بەهۆی ئەوەی، کە بە پەنجەی چوارەمی دەستێکی لووتی دەخورێنێت و بەشەکانی تری ئەو دەستەی دەنێتە سەر دەمی بەرهەڵستی دەرچوونی ئەو بۆنە ناخۆشە دەکات.
- یاخود ریشی نەتاشیوە و نایەوێ بەرامبەرەکەی بەو ریشەوە ببینێ.
- یان ددانێکی پێشەوەی کەوتووە و نایەوێ دەربکەوێت.
- هەروەها لەوانەشە درۆبکات... هیتد

کەواتە ئەو هێما و نیشانە و جوڵانەی، کە بوونەتە بەڵگەی درۆکردن، راستەوخۆ تەنیا ئەو مانایە ناگەیەنن و بەڵگەنەویست نین بۆ دەرخستنی درۆ و هەڵخەڵەتاندن.

بۆ ئەوەی، کە ئاستی پەیبردنمان تەواو جێگیربێت، دەبێ زۆر بە وردی لەو پەیوەندیانە وردبینەوە، کە دەمانگەیەنێتە خاڵی کۆتایی، ئەویش، کە پەی بە راستی بردنە.

بۆ زیاتر روونکردنەوە: کیژێك لە هاوەڵێکی دەپرسێ سەرنجت چیە لەسەر کراسە نوێکەم؟

ئەگەر کوڕەکە، کەسێکی گەشبین و قسەزان و وریا بێت، تەنیا یەك وەڵام هەیە بۆ ئەو پرسیارە، ئەویش ئەوەیە، کە بڵێت: ( زۆر جوانە و بەدڵمە)، تەنانەت ئەگەر بە دڵیشی نەبێت!

با بڵێین: وەڵامی پرسیارەکەی کرد بە ( زۆر جوانە و بەدڵمە و تەواو لێت هاتووە و لە یەکەم هەنگاوی هاتنە ژوورەوەتدا هەستم بە جوانی کرد(.

ئەگەر ئەو وەڵامە راستبێت و درۆی تیانەبێت... با وا دابنێین، کە راستە... کەواتە لەو حاڵەتەدا دەبێ دەستەکانی کرابنەوە و گەواهی راستەقینەی دەروونی کوڕەکە بدەن. بەڵام لەگەڵ ئەو وەڵامەدا ئەگەر کوڕەکە سەری لووتی خۆی خوراند؟ ئەوەش لەوانەیە، کە تەنیا لوتی خورابێت و هیچ هێزێکی دژەواتا لە ناخەوە ئەو کارەی پێ نەکردبێ.

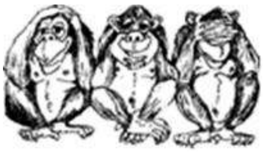
ئەی ئەگەر لەگەڵ وەڵامەکەیدا، کە دەڵێت ( زۆر جوانە + (لووت خوراندن) بەدڵمە + (لووت خوراندن) +تەواو لێت هاتووە +(پشت مل هەڵکراندن) + لە یەکەم هەنگاوی هاتنەژوورەوەتدا + (دەست بردن بۆ نەرمایی گوێچکە) + هەستم بە جوانی کرد + (سەیرکردنی بەرەوخوار.)

لەم بارەدا زمانی جەستە وەك هێشوویەك هێما پێکەوە راستەقینەی باری دەروونی کوڕەکە دەدرکێنێت، کە درۆیە و وەڵامەکەی دوورە لە راستیەوە.

لە سەرەتادا، یەکەم لووت خوراندنەکە، تەنیا هەستکردن بوو بە پێویستی خوراندنی لووت، بەڵام هێماکانی تر وەك سەیرکردنی بەرەوخوار و پشت مل هەڵکراندن و دەست بردن بۆ نەرمایی گوێچکە، ئەوانە پێکەوە ئەو رستەیە پێکدەهێنن، کە واتاکەی پێچەوانەی مانای وەڵامەکەیە.

PDF4KURD

کەواتە ئەو هێمایانەی، کە واتای درۆ دەگەیەنن، نابێ راستەخۆ و زۆر بە سادەیی لە یەکەم جوڵەدا دیاری بکەین و ئیتر بە دوای شتی تردا نەگەڕێین و بڕیاری ئەوە بدەین، کە بەرامبەرەکەمان درۆ دەکات. نەء لەوانەیە یەکێك بێت لە واتاکانی تری ئەو جوڵەیە.

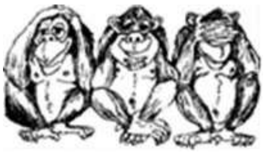


## پەیبردن بە درۆکردن

چۆن دەتوانین ئەوە دیاریبکەین، کە کەسێك لە وتەکانیدا درۆ دەکات، یان راستگۆیە؟

زۆر لە توێژەرەوەکان لەسەر ئەوە پێکهاتوون، کە هەندێ هێما و هۆ و هۆکار هەیە، تەواو پەردە لەسەر درۆ هەڵدەماڵن. ئێمەش لێرەدا هەوڵدەدەین کەمێ لەو هێما و هۆکارانە بکۆڵینەوە، هەروەها ئاستی پەیبردن بە درۆکردن لەلای مرۆڤ دەربخەین.

PDF4KURD



## هەستی شارەزایی تەواو

لەگەڵ ئەوەشدا، کە شێوە و فۆڕمی درۆکردن ئەمڕۆ بۆتە بەشێکی گەورەی ئاڵوویرکردنی نێوان خەڵکی، کەچی ئێمە بێبەختانە ئەو شارەزاییە تەواوەمان نییە لە دۆزینەوە و دیاریکردنی درۆزندا و جیاکردنەوەی راستی و درۆ. هەرچەندە کەسانێکی زۆر لەوبڕوایەدان، کە شارەزان و بلیمەتن لەو بوارەدا و دەتوانن رەش و سپی لە وتەکانی بەرامبەرەکانیاندا دیارییبکەن..

ئێمە زۆرجار گوێمان لەوەیە، کە کەسێك بە کەسێکی تر دەڵێت.. باشی ئەناسم !!! بۆیە ناتوانێ درۆم لەگەڵ بکات. ئەوەش زیاتر لای ئەو دایك و باوکانەوە دەردەچێ، کە وا هەست دەکەن منداڵەکانی خۆیان باش دەناسن و هەر کات درۆبکەن، ئەمان دەتوانن پەردەیان لەسەر هەڵماڵن.

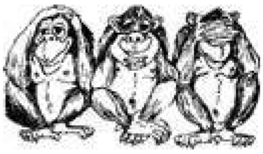
بەڵام توێژینەوەکان لەو رووەوە دەریانخستووە، کە مرۆڤ دەتوانێ لە سەدا پەنجاوشەشی 56٪ درۆکان بدۆزێتەوە.



PDF 4 KURD

له لایەکی ترەوە، کاتێ کەسێك دەگاتە پلەی باش ناسین لەگەڵ کەسێکی تردا، ئەوە بۆتە هۆی ئەو نزیکیە و قوڵبوونەوەیە، کە ئەوەش رێ نادات بەوەی، کە چاودێری هەڵسوکەوتی یەکتر بکەن و بە دوای راست و چەوتی وتەکاندا بگەڕێن، چونکە گیانی تەبایی و پێکەوە ژیان و نزیکی لە یەکەوە، بەرهەڵستی لە کاری قوڵبوونەوە دەکات .

هەر لەبەر ئەوەیە، کە زۆر لە توێژەرەوەکان هەوڵی ئەوەیان داوە ئەو هۆکارانە بدۆزنەوە، کە رێگرن لە بەردەم خەڵکیدا بۆ جیاکردنەوەی درۆزن لە کەسانی راستگۆ. ئەو هۆکارانەش لەم چەند خاڵەی لای خوارەوەدا کۆدەبنەوە...



- **خۆگێلکردن**

زۆرجار لەگەڵ ئەوەی، کە نیشانە و جوڵە و هێمایەکی راستەوخۆ لە زمانی جەستەی ئەو درۆزنەدا هەیە، کە بەهۆیەوە دەتوانین پەردە لەسەر درۆکەی هەڵبماڵین، کەچی تێبینی ناکرێت، ئەوەش نەك لەبەرئەوەی، کە بەرامبەرەکەی توانا و شارەزاییەکی ئەوتۆی لەو بوارەدا نیە، تا لەو هێما و جوڵە و نیشانانە بگات، بەڵکو خۆی دەیەوێ خۆی لێگێل بکات و نایەوێ ئەو درۆیە دەست نیشان بکات. چونکە خۆی دەیەوێ بڕوا بە درۆکە بکات، بەتایبەتی دەیەوێ بەو ئەنجامە بگات، کە هەست بە



PDF4KURD

ئاسودەکردن دەکات تێیدا. بۆیە کارێکی  نییە بەسەر درۆکەوە و بەدوای راستیدا ناگەڕێت.

ئەم خۆگێلکردنە بەگشتی لای مرۆڤ و لەیەکێ لە رێکەوتەکانی ژیانیا دەردەکەوێت، هەروەها زۆرجار لای کەسانی سیاسیش روودەدات.

Neville Chamberlain، کە لە ساڵی 1938 دا سەرەك وەزیرانی بریتانیا بوو، چاکترین نمونەی ئەو خۆگێلکردنە لەو هەڵوێستەی چەمبەرلایندا دەردەکەوێت، کە لە ئەنجامی رێکەوتنی بریتانیا و ئەڵەماندا هاتەگۆڕێ...

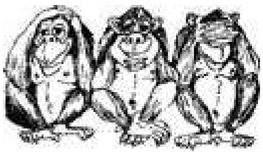
لە رێکەوتنەکەدا هێتلەر پەیمانی ئاشتی دابوو بە چەمبەرلاین و هەردوولا بە شادمانیەوە مۆریان کردبوو، ئیتر، کە چەمبەرلاین دەگەڕێتەوە بۆ بریتانیا، باسی ئەوەی دەکرد، کە هێتلەر کەسێکی باوەڕپێکراوە و راستگۆیە لە پەیمانەکەیدا، کەچی بە ئاشکرا و لەبەرچاوی گشت جیهان، لەو کاتەدا هێتلەر خەریکی ئەوە بوو، کە چیکوسلۆفاکیا داگیربکات ! بەڵام چەمبەرلاین ئەوەی نەدەسەلماند و لەسەر بۆچوونەکەی خۆی سوور بوو. ئەم خۆگێلکردنەی چەمبەرلاین تەنیا بۆ ئەوە بوو، کە دەیویست بە ئەنجامی ئەو پەیمانە درۆیە بگات، کە ئاشتی وئاسایشە. نەك بە مەبەستی پشتگیری کردن لە هێتلەر.

لای ئەو کەسانەی، کە بڕوایان وایە، دەبێ یەکێك درۆبکات. زۆر شێوەی تری خۆگێلکردن هەیە بەرامبەر ئەو درۆیانە.

سەرنجێ لەو ژنانە بدەین، کە دەزانن مێردەکانیان خیانەتیان لێدەکەن، کەچی ئەمان خۆیانیان لێهەڵە کردووە، نایانەوێ ئەو خیانەت و درۆ و دەلەسەیە ئاشکرا بکەن، کە هەستیان پێکردووە.

PDF4KURD

یان ئەو دایك و باوکەی، کە دەزانن کوڕەکەیان، دەخواتەوە و جگەرە دەکێشێ و قومار دەکات و شتی تریش.. بەڵام خۆیانی لێگێل دەکەن، چونکە نایانەوێ بەو ئەنجامە بگەن، کە کوڕەکەیان پێیگەیشتووە .

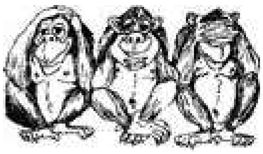


- **ئاستی پەی پێبردن**

ئەو کەسانەی، کە لەو بڕوایەدان، دەتوانن بەهۆی شارەزایی تەواوەوە، راستگۆیی و درۆکردن دیاریبکەن.. ئەوانە خۆیان لە خۆیاندا گیانی راستگۆییان زۆر بەرزە و بڕوایان وایە، کە کەسێ نییە درۆیان لەگەڵدا بکات و هەڵیانبخەڵەتێنێ، بۆیە لەم بارەدا ئاستی پەی پێبردن زۆر بەرزە و دەگاتە دواپنت، ئیتر لە ئەنجامدا دەگەنە ئەوەی، کە بڵێن راسگۆ زۆرترە لە درۆزن.

هەروەها گروپێکی تر لە کۆمەڵدا لەو بڕوایەدان، کە هەرچی هەیە درۆدەکات و راستگۆیی دەگمەنە و بەگشتی خەڵکی درۆدەکات.

ئەوانەش وەك پۆلیس، کە بەهۆی کارەکەیانەوە گەشتوونەتە ئەوەی، کە سەرجەم خەڵکی وەك درۆزن مامەڵە دەکەن. لێرەشدا ئاستی پەی پێبردن بە راستی لە سفردایە و هەموو کەس لای پۆلیس درۆزنە و هەوڵی ناڕاستی دەدەن.

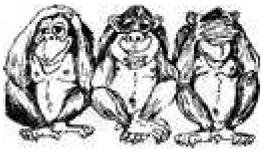


- **هەستی شاراوە**

دوو ڕێگە هەیە بۆ دۆزینەوە و دیاریکردنی درۆ..

1. بە ڕوانینە هێما و جوڵە و نیشانە دەرکیەکان.
2. بە سەلماندنی بێبەڵگە.

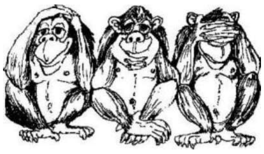
هەرچەند بە بەڵگە سەلمێنراوە، کە ئەو کەسانەی هەستی شاراوەیان بەکاردێنن بۆ دۆزینەوە و دەستنیشان کردنی درۆ و درۆزن، کەمتر سەرکەوتودەبن لەو کارەدا، لە بەراوردا لەگەڵ ئەوانەی، کە پەنادەبەنە بەر بەڵگە و نیشانە دیاریکراوەکان.



- **هۆکارە هەمەچەشنەکان**

PDF4KURD

زۆر جار مرۆڤ لە دۆزینەوە و دیاریکردنی درۆزندا دەکەوێتە هەڵەوە، ئەویش لەبەرئەوەی، کە تەنیا پەنادەبەنە بەر ئەو جوڵە و هێمایانەی تایبەتن بە درۆوە و دیاریکردنی درۆزنەوە. بەڵام گوێ بە شتەکانی تر نادەن.
بۆیە زۆرجار بۆچوونەکەیان دەبێتە بەڵگەیەکی پوچەڵ و هەڵبەستراو، چونکە ئێمە زۆر لەو هێمایانەمان تەنیا وەك نیشانەی درۆکردن بیستووە و شارەزایمان لە شتە وردەکانی تر نیە. بۆ نمونە کەسێك لە کاتی وتووێژا لووتی دەخورێنێ، راستەوخۆ بیری بەرامبەرەکەی بەلای ئەوەدا دەبات، کە ئەو کەسە درۆدەکات، بۆیە لووتی دەخورێنێت، چونکە لووت خوراندن یەکێکە لە هێما دیارەکانی درۆکردن.
بەڵام ئەوەمان لەبیرنیە، کە ئەو لووت خوراندنە مەرج نییە لای ئەو کەسە بە مەبەستی درۆکردن ئەو جوڵەیەی کردبێ، لێرەدا تەنانەت ئەو کەسانەی شارەزاو پسپۆڕی خوێندنەوەی هێما و نیشانەکانی زمانی جەستەشن، زۆر جار دەکەونە ئەو هەڵەیەوە. هەروەها ئامێری پێوانەیی (پۆلیگراف)یش، کە ئامێرێکی تایبەتیە بە دیاری کردنی تریپەکانی دڵ و بەرز و نزمی و رێژەی تایبەتیەوە، گەلێ جار ئەو هەڵەیە دەکات لە دیاریکردنەکەدا و ناتوانێ دەقاودەق راست و درۆ لە وتەکانی کەسێکدا دیاریبکات



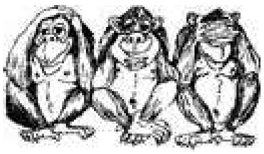
PDF 4 KURD

- **هەڵەی روانین**

هەندێ جار خەڵكی سەركەوتو نابن لە دۆزینەوەی درۆدا، چونكە بەهەڵە دەڕواننە شوێنێكی تر و بەدوای بەڵگەكاندا دەگەڕێن.
لەبەرئەوەی ئەوان ئەو شوێنانە دەپشكنن، كە خۆیان باوەڕیان وایە بەڵگەی درۆكردنی لێوە دەردەچێت.
بۆ نمونە ئەگەر لەو خەڵكانە بپرسین، چۆن دەتوانین، كە بزانین كەسێكی تر درۆمان لەگەڵ دەكات؟
لە وەڵامدا راستەوخۆ دەڵێن: بڕوانە نێو چاوەكانی، جوڵەی دەستەكان، زەردەخەنە، چاوتروكاندن، یان هەڵوێستەی كورت لە میانەی وتەكانیدا، یاخود بە خێرایی قسەكردن و خاوبوونەوە.... لە راستیدا هەندێ لەو هێما و نیشانانە بوونەتە بەڵگەی دیاریكردنی درۆ، بەڵام هەندێكی تریان بەڵگە نین و هۆكاری تریان هەیە.

## مەرجەكانی خوێندنەوەیەكی وردی هێماكان

لە خوێندنەوەی هێماكانی زمانی جەستەدا، ئەوەی دەیبینی و دەیبیستی لە هەر بارودۆخێكدا، لەوانە نیە، كە كاردانەوەی راستەقینەی هەڵوێستی مرۆڤ بێت. وەك چۆن لە راستیدا هەیەتی. بۆیە دەبێ لە خوێندنەوەی هێماكانی زمانی جەستەدا پەیڕەوی سێ مەرجی سەرەكی بكەین تا بە بێ هەڵە بگەینە ئاستی شیاوی خوێندنەوە.



مەرجی یەکەم:

## خوێندنەوەی هێشوە هێماکان

یەکێ لە گەورەترین هەڵەکان بۆ خوێندنەوەی هێماکانی زمانی جەستە ئەوەیە، کە هەستین بە وەرگێڕانی واتای ئەو هێمایە بە تەنیا و جیاواز لە هێماکانی تر لە هەر حاڵەتێکدا.

بۆ نمونە: سەرخوراندن چەند واتایەکی هەیە، لەوانەش: وەك ئارەق کردنەوە، کە دەبێتە هۆی سەرخوراندن، یان دڵنیانەبوون لە شتێك و لەیادچوون، هەمان جوڵە بە مرۆڤ دەکات، هەروەها لەوانەشە سەری ئەو کەسە کرێشکی هەبێ و ئەوەش خۆی لە خۆیدا سەرچاوەی ئالۆش و خوراندنە .

ئەم هێمای سەرخوراندنە، یان دەست بردن بۆ سەر بە مەبەستی خوراندن، وەك هێمایەك بە تەنیا و جیاواز وەربگرین لەو جوڵە و هێمایانەی تر، کە لەو کاتەدا دەردەکەون، دەبێ وەك زمانی ئاخاوتن مامەڵە بکرێت... چونکە زمانی جەستەش بە هەمان شێوەی زمانی ئاخاوتن بریتیە: لە وشە و رستە و خاڵبەندی.

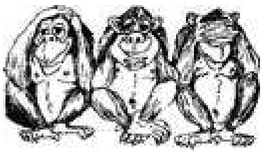
PDF4KURD

هەموو هێمایەك دەبێ وەك وشە مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت، وشەش وەك دەزانین لەوانەیە لە چەند واتا زیاتری هەبێت، کە بە پەیوەندی لەگەڵ وشەکانی تردا لەناو رستەدا واتاکەی دەردەکەوێت. بەهەمان شێوە هێماکانی زمانی جەستەش دەخرێنە رستەوە و واتای تەواوی دەردەکەوێت... توێژەرەوان بەو رستەیە دەڵێن ( هێشووە هێما)، کە لە چەند هێمای جیاواز پێکهاتوون، لە هەمان کات و شوێندا، بەمەش دەتوانین بگەینە خاڵی بنەڕەتی لە خوێندنەوەی هێماکەدا بە شێوەیەکی راست و رەوان.

خەڵکانی ورد و هەستیار دەتوانن هێشووە هێماکانی زمانی جەستە بخوێننەوە و تەواو دژەواتای زمانی ئاخاوتنی تیا دیاری بکەن .

کەواتە بۆ خوێندنەوەی هێماکان دەبێ هەمیشە بڕوانینە هێشووە هێماکان، چونکە بە تەنیا خوێندنەوەی یەك هێما، لەوانەیە واتای تەواوی خۆی نەبێت و بە هەڵەدا بچین لە خوێندنەوەکەدا.

ئێمەی مرۆڤ ، هەریەکەمان جۆرە جوڵە و هێمایەکی تایبەتیمان هەیە، کە بووە بە خوو لەگەڵماندا. بۆ نمونە سەرخوراندن، یان دەست هێنان بە قژدا، یەکێکە لەو هێمایانەی، کە لای زۆر کەس دەردەکەوێت، کە مانای ئەو هێمایە زیاتر لە ئەنجامی دڵەڕاوکێ و ترسی بڕوابەخۆنەبووندا دەردەکەوێت. هەروەها مێژووی سەرهەڵدانی ئەو هێمایە بە گوێرەی هەر کەسێکەوە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو هەستی دڵنیاییەی، کە لە سەردەمی منداڵیدا دایك و باوکی ئەو کەسە دەستیان هێناوە بە سەر و قژیدا. کەواتە شارەزایمان لە مێژووی سەرهەڵدانی ئەو هێمایە و ئاستەکەی لە ناو هێشووە هێماکاندا رابەریمان دەکات بۆ خوێندنەوەیەکی راست و رەوانی هێماکە .



مەرجی دووەم:

# هاوجووتی و گونجاندن

توێژینەوەکان ئەوەیان سەلماندووە، کە نیشانە گۆنەکراوەکان، پێنج ئەوەندەی ئەو دەربڕنانەی لە کەناڵی ئاخاوتنەوە دەردەچن، واتایان هەڵگرتووە. کەواتە ئەگەر نیشانە گۆنەکراوەکان و دەربڕنەکانی کەناڵی ئاخاوتن هاوجووت نەبن و لەگەڵ یەکتردا نەگونجێن.. ئەوە مانای هەڵخەڵەتاندن و درۆکردن لە کایەدایە .

هەر لەو رووەوە، تۆ وەك قسەکەرێك، ئەگەر داوات لە کەسێك کرد، کە رای خۆیت بداتێ لەبارەی بۆچوونەکانتەوە... ئەویش لە وەڵامدا بڵێت: من لەگەڵ بۆچوونەکانتا نیم ! لێرەدا دەبێ نیشانە و جوڵەکانی زمانی جەستە هاوجووت و گونجاو بن لەگەڵ دەربڕینەکەدا. خۆ ئەگەر لەگەڵ هەمان نیشانە و جوڵەدا بڵێت: من لەگەڵ بۆچوونەکانتام و رەخنەم نیە، ئەوا بێگومان هەڵخەڵەتاندن و درۆکردن لە کایەدایە. چونکە وشەکانی دەربڕینەکە هاوجووت نین لەگەڵ نیشانە گۆنەکراوەکاندا .

نمونەیەکی تر: ئەگەر کەسێکی سیاسی لە دیدار و چاوپێکەوتنێکدا ببینین، کە باڵەکانی لەسەر سنگی کردووە بەناو یەکتردا , چەناگەی شۆڕکردۆتەوە... کەچی بە

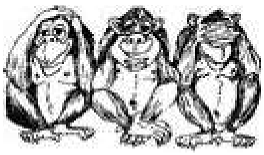


PDF 4 KURD

جەماوەرەکە دەڵێت: من زۆر خۆشحاڵم بە بیر و بۆچوونی لاوە تازەپێگەیشتووەکان. ئایا تۆ لەگەڵ ئەو هێمای دەست کردن بە ناویەکدا لەسەر سنگی، کە واتای ( بەرگری دەگەیەنێ) بە چەشنی یاریزانێکی کاراتی، بڕوادەکەیت بەوەی، کە سیاسەتمەدارەکە لای خۆیەوە بە گەرمی لە وتەکانیا باوەڕی پێیەتی؟؟

Sigmund Freudجارێکیان لە راپۆرتێکیدا باس لەو نەخۆشە دەکات، کە بە شادمانیەوە لەبارەی ژیانی هاوسەرێتی خۆیەوە دەدووا، کەچی بەدەم قسەکردنەوە ئەڵقەکەی لە پەنجەی دادەکەند و دەیکردەوە پەنجەی و یاری پێدەکرد... پاشان Freudدەڵێت: هیچ سەرسام نەبووم لەوەی، کە دوای ماوەیەك بیستم ژیانی هاوسەرێتیان تێکچووە.

ڕەچاوکردنی هێشووە هێماکان و هاوجووت کردن و گونجاندنیان لەگەڵ دەربڕینە گۆکراوەکاندا، رابەریمان دەکات بۆ وەرگێڕان و خوێندنەوەی هێماکانی زمانی جەستە، بەو شێوەیەی، کە راست و ڕەوان و لەبارە.



مەرجی سێیەم :

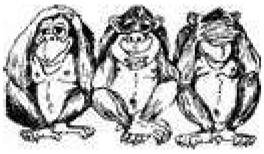
## بەنزیککردنەوە

هەموو هێمایەك دەبێ بە نزیککردنەوە بڕیاری لەسەر بدرێ لەو کات و شوێنەی

PDF KURD

تیادەردەکەوێت.

بۆ نمونە، پیاوێك لە وێسگەیەکی باسدا دانیشتووە و باڵەکانی لەسەر سنگی بەتوندی کردووە بەناویەکدا و لاقەکانی لەیەك ئاڵاندووە و چاناگەی شۆڕکردۆتەوە، وەرزەکەشی زستانێکی سارد و تەڕوتوشییە... ئەم هەڵوێستە زیاتر لەوە دەچێت، کە ئەو پیاوە سەرمای بێت، بۆیە واخۆی گرمۆڵە کردووە.
بەڵام کەسێکی تر بە هەمان شێوە لەبەرامبەری تۆدا دانیشتبێت و تۆش باسی شتێکی بۆ بکەیت...لێرەدا ئەو شێوە هێمایانەی کابرای گوێگر بەهۆی سەرماو سۆڵەوە نیە، بەڵکو دژی بۆچوونەکانی تۆیە و ڕێکناکەوێت لەگەڵ بیروڕاکانتا.



## خوێندنەوەی هێماکانی زمانی جەستە لە روخساری منداڵاندا

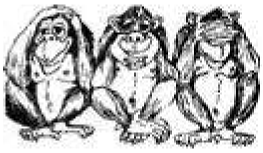
خوێندنەوەی هێماکان لە روخساری کەسانی بە تەمەندا زۆر گرانترە، لە بەراوردا لەگەڵ مناڵاندا..
چونکە ماسولکەکانی سەر روخسار لای منداڵان، کەمتر دەرکەوتون و هێشتا هێڵی دیاریکردنیان نەکێشاوە...
لە لایەکی ترەوە، خێرایی و دەستوبرد لە کردنی هەر هێمایەکدا لە تەمەنی گەورەتردا زیاترە، وەك لە لای منداڵان، لەگەڵ شێوەی جوڵە و هێماکە.

بۆ نمونە ئەگەر منداڵێکی پێنج ساڵان درۆیەك بکات، لەوانەیە بە دەستێك، یان هەردوو دەستی دەمی خۆی داپۆشێت، یان بیگرێت. بەڵام کەسێکی بە تەمەن لەوانەیە بە هەمان شێوە لە کاتی درۆکردندا، دەستی ببات بۆ دەمی، کەچی لە شێوە و خێراییدا گۆڕاوە .

دەست بردن بۆ دەم وەك هێمایەکی درۆکردن، زیاتر لەوەوە هاتووە، کە کاتی خۆی باوك و دایکی ئەو منداڵە لە کاتی هەڕەشەکردن لەسەر درۆکردن، پەنجەیان خستۆتە سەر دەمیان و بە منداڵەکەیان وتووە ( ووس، درۆنەکەیت!). ئیتر ئەم هێمایە لەگەڵ تەمەندا گەورە دەبێ و گۆڕانکاری بەسەردا دێ و بە پێی چالاکی و شارەزایی کەسە بە تەمەنەکە لە درۆکردندا دەردەکەوێت.

هەر بۆیە کەسێکی بە تەمەن کاتێ دەستی دەبات بۆ دەمی، وەك منداڵە پێنج ساڵانەکە دەمی خۆی دایناپۆشێت، بەڵکو پەنجەیەك دەهێنێ بەسەر لێوەکانیدا، یان پەنجەی دەبا بۆ لوتی بە بیانوی لوت خوراندنەوە دەیەوێت خۆی لەوە دورخاتەوە، کە نەبا هەستی پێ بکەن ئەو درۆدەکات. هەر ئەوەشە، کە توێژەرەوەکان دەڵێن:

خوێندنەوەی هێماكان لای كەسانی بە تەمەن گرانترە، وەك لە منداڵ و مێردمناڵەكان.



## هەستیاریی ژنان
## لە خوێندنەوەی زمانی جەستەدا

لە زمانی جەستەدا، كە بە یەكێك دەوترێ هەستیارە، واتە توانای هاوجووت كردن و گونجاندنی هەیە لە نێوان گۆنەكراوەكانی زمانی جەستە و گۆكراوەكانی زمانی ئاخاوتندا. هەروەها دەتوانێت دژەواتاكانیش بدۆزێتەوە و دیاریانبكات.

ئەو هەستیاریە زۆرجار پێویستە لە رێكخستنی ژیانی پیشەیی و بگرە بۆ ژیانی رۆژانەش بە هەمان شێوە... بۆ نمونە: قسەكەرێ لەبەردەمی جەماوەرێكدا سەرقاڵی شیكردنەوەی ئەو بابەتەیە، كە پێشكەشی دەكات. لەپڕ سەر هەڵئەبڕێت، كەسێك لە دوای جەماوەرەكەوە باڵەكانی لەسەر سنگی كردووە بەناویەكدا و چاناگەی شۆركردۆتەوە. لێرەدا ئەو قسەكەرە ئەگەر كەمێ بە ئاگابێت، دەبێ لەو هێمایە بگات... چونكە ئەو كەسە بەپێی شوێنەكەی، كە كەوتۆتە دوای جەماوەرەكەوە، لەوانەیە دەنگی قسەكەری پێنەگات... ئیتر هەستیاری لەو خاڵەدا وا لە قسەكەر دەكات، كە زیاتر دەنگی بەرزبكاتەوە تا هەمووان گوێیان لە وتەكانی بێت.

بە هەرحاڵ توێژینەوە ئەوەی سەلماندووە، كە پلەی هەستیاری لەلای ژنان بەرزترە، وەك لە پیاوان... چونكە ژنان زۆر بە ئاسانی دەتوانن هێماكانی زمانی جەستە بخوێننەوە، بگرە توانای بەدیكردنی وردترین جوڵە و نیشانەیان هەیە و زیاتریش



PDF4KURD

سەرقاڵی خوێندنەوەی نیشانە وردەکانن. هەر ئەمەش وایکردووە، کە زۆر جار پیاوان درۆیان لەگەڵ بکەن و بە سەریشیاندا تێپەڕبکات... لەگەڵ ئەوەی، کە ئێمە دەزانین، پیاوان درۆی سادە و ساکار دەکەن و ناگەڕێن بەدوای شتی ئاڵۆزدا، بەڵام چونکە ژنان زۆر گرنگی نادەن بە هێما زەق و سادەکان، بۆیە درۆی پیاوانیان بەسەردا تێپەڕدەکات.

هەر ئەو وردەکاری و وردبینیە وای لە ژنان کردووە، کە بەتوانابن لە چاوبەستکردنی پیاوەکانیاندا، بەبێ ئەوەی پیاوەکانیان هەستی پێ بکەن.

توێژینەوەکانی زانایانی دەروونناسی لە زانکۆی Harvard University ئەوە روونەدەکەنەوە، کە بۆچی ژنان هەستیارترن لە خوێندنەوەی هێماکانی زمانی جەستەدا، لە بەراوردا لەگەڵ پیاواندا... ئەو دەروونناسانە لە یەکێك لە تاقیکردنەوەکانیاندا، کۆمەڵێك ژن و پیاویان کۆکردەوە و کورتە فلمێکی بێدەنگیان پێشاندان.، کە فلمەکە تەواو بوو، یەك بە یەك ئامادەبووانیان تاقیکردەوە، تا بزانن چەندە بەهۆی جوڵە و نیشانەکانەوە لە چیرۆکی فلمەکە تێگەیشتوون.. ئەوەبوو لە ئەنجامدا دەرکەوت، کە ژنان بە رێژەی لە سەدا هەشتاوحەوت 87٪ لە چیرۆکەکە گەیشتبوون و پیاوانیش تەنیا 42٪ ی لێتێگەشتبوون.. هەروەها دەروونناسان دەڵێن ئەو پیاوانەی کاری برینپێچی، هونەری وەك وێنەکێشان و ئەکتەرانی شانۆ و سینەما لە رێژەی ژنانیان نزیك کردبووەوە .

بەگشتی هەستیاری خوێندنەوەی هێماکانی زمانی جەستە لای هەموو ژنێك دەردەکەوێت، بەڵام ئەو ژنانەی، کە دەبنە دایك زۆرتر هەستیاریان بەهێزتر دەبێت، چونکە ئەوانە هەم مامۆستا و هەم قوتابی خوێندنەوەی هێماکانن لەو ماوەیەی تا



PDF4KURD

منالّە ساواکانیان لە خەم دەردەخسێت. لەبەرئەوەی هیچ جۆرە کەناڵێکی پەیوەندی لە نێوانی ئەو دایکە و منالّە ساواکەیدا نیە، جگە لە دەربڕینە روخساریەکان و گریان و زەردەخەنە. ئەمەش وا لە دایکان دەکات، کە بە سەلیقە و هەستیاری لەو هێمایانە بگات، کە لە روخساری کۆرپەکەیدا دەیخوێنێتەوە و درکی پێدەکات... ئیتر ئەم شارەزاییە وەك شتێکی بنەرەتی لە رووی توانای خوێندنەوەی گۆنەکراوەکانەوە ژنان جیادەکاتەوە لە پیاوان .

ئێمە ئەگەر کۆرپەیەکی شیرەخۆرە لای باوکی بەجێبهێڵین، کاتێ، کە ساواکە دەستی کرد بە گریان، باوکە سەری لێدێتەوە یەك و نازانێ چی لێبکات... لەو شتانەی، کە زۆر بلاّوە باوکەکە بیری لێبکاتەوە بۆ ئەوەی ساواکەی ژیربکاتەوە، مەمەکەی دێنێ و دەیکات بە دەمیەوە، خۆ ئەگەر بەخت یاری بێت و منالّەکە لە برسا بگری، ئەوا ژیردەبێتەوە، بەلاّم ئەگەر هەر کێشە و کەموکورییەکی باری تەندروستی بێت، ئەوا باوکە وەك بێ زمانێك هەر دێت و ئەچێ و نازانێ چی لێبکات... تەنانەت، کە منالّەکەش دەدوێنێ بەهۆی کەنالّی ئاخاوتنەوە، وشەی وا لە دەمی دەردەچێت ـ، کە لە هیچ فەرهەنگێکی زاراوادا واتاکەی نادۆزێتەوە.

بەلاّم، دایك لەو رووەوە ئەوەندە هەستیارە، زۆر جار دەبینین منالّەکەی، کە خەریکە بەهۆی شتەکانەوە هەستێتە سەر پێ، هەر، کە دی بێدەنگە، ئاورێکی لێدەداتەوە و بێ ئەوەی بۆنی هیچ شتێکی ناخۆشیش دابێتی بە لوتیا، کەچی دەڵێت: ئەوە کردت؟؟؟ واتە خۆت پیسکرد ( دار هەڵبڕە سەگی دز دیارە) ئەویش خۆی مت کردووە و نقەی لێوەنایەت. زانایانی زانستی دەروونی لەو بارەیەوە دەڵێن: بەهۆی سکانی دەماخەوە Magnetic Resonance- MRI Imaging.



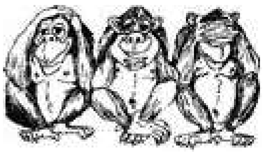
PDF4KURD

بە ئاشکرا ئەوە دەرکەوتووە، کە بۆچی ژنان هەستیارترن لە خوێندنەوەی هێماکانی زمانی جەستەدا، لە بەراوردا لەگەڵ پیاواندا... چونکە ژنان چل تا شەست 40- 60 شوێنی تایبەتی لە داماخیاندا هەیە، کە هەڵسوکەوتی کەسانی تری پێ مەزەنە دەکەن، بەڵام پیاوان تەنیا چوار تا شەش 4- 6 شوێنی وەهایان هەیە لە دەماخیاندا، کە ئەو کاری مەزەنەیەی لە ئەستۆ گرتووە.

هەر ئەمەشە وای لە ژنان کردووە، کە بتوانن لە زۆر بارودۆخ و هەڵوێستی تایبەتیدا تەواو جێدەستی خۆیان دیاری بکەن و بە ئاسانی شتەکان دابین بکەن... ئەوەتا دەبینین تاکە ژنێ دەتوانێ خواردەمەنی ئاهەنگێکی گەورە سازبکات، لە هەمان کاتدا ئاگاداری پەیوەندی نێوان ژن و مێردەکانی ترە و دەزانێ کێ، کێی خۆش دەوێ و کێی تر قینی لە کەسێکی ترە و چی جۆرە خواردنێك بابەتی کێیە و حەزی لێیەتی...چونکە مێشکی ژنان وا رێکخراوە، کە دەتوانێ چەند چالاکیەکی جیاواز لە یەك کاتدا بکات.... دەتوانێ تەماشای بەرنامەیەکی تەلەفیزیونی بکات، لە هەمان کاتدا بە تەلەفون سەرقاڵی وتووێژە لەگەڵ دەستە خوشکێکیدا، هەروەها قاوەش دەخواتەوە، بە تیلایەکی چاوی ئاگای لە هەڵسوکەوتی مناڵە ساواکەشیەتی و چەردەیەکیش ئاگای لە قسە و باسی نێوان خەسویی و دشەکەشیەتی.

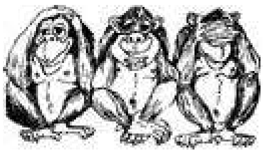
ژنان دەتوانن لە یەك کاتدا لە سێ و چوار بابەتی جیاواز بدوێن و بە گوێرەی بابەتەکانیش ئاوازی دەنگی خۆی دەگۆڕێت، واتە ئەگەر باسی کارەساتێکی ناخۆش بکات دەنگی وەك کەسێکی غەمبار دەردەکەوێت، لەولاشەوە باسی تەشقەڵەکردن بە کەسێك نۆتەی دەنگێکی جیاوازی دەداتێ و...هیتد. کەچی بێبەختانە پیاو تەنیا

لە سێ ئاوازی تێدەگات، بۆیە پیاوان لە پەیوەندیان بە ژنانەوە زۆرجار سەری داوەکە ون دەکەن.



## هێماکانی درۆکردن

لە زمانی جەستەدا چەند هێمایەکی دیار و ئاشکرا هەیە، کە بەهۆیانەوە پەی بە درۆی کەسانی درۆزن دەبرێت. ئێمە لێرەدا هەوڵدەدەین، کە لە هەر یەکێکیان بە جیا بکۆڵینەوە و ئەو واتایانەی تریش ئاماژە بکەین، کە لە هەر یەکێ لەو هێمایانەدا دەبینرێ و دەخوێندرێتەوە....



یەکەم :

### دەم گرتن

لە کاتێکدا مێشک سەرقاڵی ڕێکخستنی درۆیەکە، کوتوپڕ دەست، دەم دەگرێ، کە زۆرجار ئەم هێمای دەست بردن بۆ دەمە،



PDF4KURD

لەوانەیە چەند پەنجەیەك بێت، کە کاری داپۆشین و گرتنی دەم جێبەجێ دەکات، یان لەوانەیە بە شێوەی مشتەکۆڵەیەك بێت، لەو دوو بارەشدا هەمان مانایان هەیە.

لای هەندێك لەو کەسانەی، کە لە کاتی درۆکردندا دەستیان دەبەن بۆ دەمیان، کۆکەیەکی دروستکراویشی بۆ دەکەن، ئەوەش زیاتر بە مەبەستی شێواندنی سەرنجی بەرامبەرەکەی.

زۆرجار ئەو ئەکتەرانەی، کە دەوری کەسێکی تاوانبار دەبینن، بەو شێوەیە دەست دەبەن بۆ دەمیان و کۆکەیەکی درۆی بۆ دەکەن، تا جەماوەر ئاگادار بکەنەوە، کە دەوری (تاوانبار) دەبینن.

کەسێك لە کاتی وتووێژدا ئەگەر دەستی برد بۆ دەمی، ئەوە لەوانەیە لە قسەکانیدا شتێك بشارێتەوە، یاخود بە روونتر، لەوانەیە درۆبکات.

بەڵام ئەگەر تۆ قسەبکەیت و بەرامبەرەکەت هەمان هێما پیشان بدات، ئەوە وا هەست دەکات، کە تۆ شتێکت لە وتەکانتدا شاردۆتەوە و ناتەوێ بیدرکێنیت.

قسەکەرێك لە کۆڕێکدا، یان مامۆستایەك لە پۆلدا، کاتێ کەسێك لەناو جەماوەرەکە، یان قوتابییەکاندا دەبینن دەستی ناوەتە سەر دەمی خۆی، پێویستە لە قسەکردن بوەستێ و پاشان بپرسێ، کەس پرسیاری نیە، یان کەسێك حەزبکات پرسیارێك بکات؟ هەروەها دەشتوانێ بڵێ:، کە کەسێك دەبینم وا هەست دەکەم رایەکی جیاوازی هەبێت ! بەم هەڵوێستە دەرگای دەمەتەقە دەکرێتەوە و جەماوەر و قوتابییەکان رادەکێشن بۆ نزیك بوونەوە لە بابەتی لێدووانەکە.

PDF4KURD

دەم گرتن، لەوانەیە شێوەی (شووش) وەربگرێت، وەك لەو وێنەیەدا دەیبینین، کە پەنجە خراوەتە سەر لێوەکانی دەمێکی داخراو .

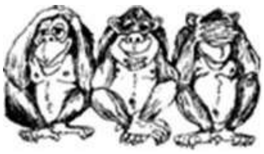
مێژووی پەیدابوونی ئەم هێمایە بە گوێرەی هەر کەسێکەوە، دەگەڕێتەوە بۆ سەرەتای تەمەنی منالّی، کە دایك و باوکی بەو هێمایە بێدەنگیان کردووە، یان ئاگاداریان کردووە لەوەی، کە درۆنەکات.

ئیتر، کە گەورەش دەبێت، هەر ئەم هێمایە بەکاردێنێ، ئەویش زیاتر بە مەبەستی ددان بەخۆدا گرتن و دابینکردنی خۆی تا هیچ نەڵێت، بەتایبەتی ئەو بیروبۆچوونانەی، کە نایەوێت بەرامبەر کەسێکی تر دەریبڕێت.

بەڵام لەگەڵ هەموو ئەوانەشدا نابێ ئەوەمان لە یاد بچێت، کە هێمای دەم گرتن، مەرج نییە لە هەموو کاتێکدا تەنیا واتای ئەوە بێت، کە ئەو کەسە درۆدەکات، بۆیە ئەو هێمایەی پێشاندا. بەڵکو دەبێ، وەك لە بابەتەکانی پێشووتردا باسمان کرد، هێماکە بخرێتە رستەوە، تا واتای تەواوی بدۆزینەوە .

بۆ نمونە: کاتێ کەسێکی بە تەمەن، کە ددانەکانی پێشەوەی دەکەوێت، زۆرجار لە کاتی قسەکردندا دەمی خۆی دەگرێت تا بەرهەڵستی دەرکەوتنی ددانە کەوتووەکانی بکات لە بینین. هەروەها زۆر کەس لەوانەیە سیری خواردبێت، یان بۆنی دەمی بێت و نەیەوێت ئەو بۆنە ناخۆشە لە میانەی وتووێژا بکات بەسەر کەسانی تردا.

PDF4KURD



دووەم:

## لوت خوراندن

لوت خوراندن، یان دەست بردن بۆ لوت لە کاتی گفتوگۆدا، شێوەی دەستبردنەکە بۆ لوت لای هەریەکەمان بەجۆرێ دەکرێت و جیاوەزە لە رووی خێرایی و شێوەی دەست بۆ بردنەکەوە.

ژنان بە گشتی و بە تایبەتیش ئەوانەیان، کە رۆژانە ئارایشتی روخساریان دەکەن، کاتێ، کە دەست دەبەن بۆ لوتیان، زۆر بە ئاستەم پەنجەیان بەر سەری لوتیان دەکەوێت، تا ئارایشتی سەر لوتیان بەهۆی خوراندنەوە نەسڕێنەوە.

زانایان و شارەزایانی چێژ و بۆن، لە دەسگای توێژنەوەی شیکاکۆ، بە ئەنجامی ئەوە گەیشتوون، کە کەسێك کاتێ درۆدەکات، کاردانەوە دەروونیەکەی مادەیەکی کیمیای پێدەرێژێت، کە بە Catecholamine ناسراوە و دەبێتە هۆی هەڵئاوسانی شانەکانی ناو لوت، هەروەها ئەو دەستگایە لەو تاقیکردنەوەیەدا کامێرایەکی زۆر هەستیاریان بەکار هێناوە و بەهۆیەوە هوروژمی خوێنیان بینیوە لە هەموو لایەکی لەشی ئەو کەسەدا، کە لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

ئەم تەکنیکزانیە ئەوە دەردەخات، کە شانەکانی ناو لوتی مرۆڤ بە هۆی هوروژمی خوێنەوە هەڵدەئاوسێت، یان دەکشێت، ئەمەش ناسراوە بە Pinocchio Effect و دەبێتە هۆی پەستانی خوێن و دروستبوونی دڵەڕاوکێ... بۆیە سەرئەنجام سەری لوت هەست بە بوونی ئاڵۆشێك دەکات، مێشکیش فرمان دەدات بە دەست، کە هەستێ بە کاری خوراندن .

ئێمە بە تەنیا بەهۆی چاوەکانمانەوە، ناتوانین ئەو هەڵئاوسان و کردار و گۆڕانکاریانەی، کە بەسەر لوتدا دێت، لەو کاتی درۆکردنەدا ببینین. بەڵام ئەوەی، کە باسمان کرد، روودەدات و دەبێتە هۆی هەستکردن بە لوت خوراندن، لە لایەکی تریشەوە هەر ئەو هۆ و هۆکارەیە، کە دووچاری کەسانی هەڵچوو، پەست و تووڕەش دەبێت.

پزیشکی نەخۆشیەکانی مێشك (Alan Hirsch) و
(Charles Wolf)ی دەروونناس، شیکردنەوەیەکی فراوانیان کرد لە هێما و جوڵە و هەڵسوکەوتی Bill Clinton ی سەرۆکی پێشوی ئەمەریکا، لە کاتی لێپرسینەوەکەیدا لەبارەی ئەو پەیوەندیە سێکسیەی، کە هەیبووە لەگەڵ (مۆنیکا

لوینسکی). بە ئەنجامی ئەوە گەیشتن، کاتێ Bill Clinton راستی دەووت، بە دەگمەن دەستی دەبرد بۆ لوتی، بەڵام ئەو کاتانەی درۆی دەکرد ئەم هێمایەی پێشان دەدا و لە هەر چوار چرکەیەکدا جارێك دەستی بردووە بۆ لوتی، کە لە کۆتایدا و لەو ماوەی لێپرسینەوەیەدا 26 جار لوتی خوراندووە.

توێژینەوەکان دەڵێن: ئەوانەی درۆدەکەن تەنانەت دەرپێکانیشیان هەڵئەئاوسێت.

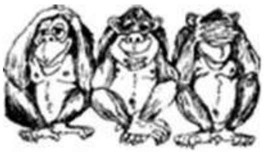
هەندێ لە پسپۆڕانی ئەم بوارە، لەو بڕوایەدان، کە مەبەستی سەرەکی لە لوت خوراندن ئەوەیە، ئەو کەسە کاتێ درۆدەکات، دەیەوێت دەمی خۆی بگرێ و بشارێتەوە، هەرچۆن لە تەمەنی منداڵیدا، بە دەستێك، یان هەردوو دەست دەمی خۆی داپۆشیوە، بەڵام ئەمڕۆ، کە بە تەمەنترە و شارەزای هەندێ هێما و جوڵەی تایبەتیە، بۆیە نایەوێت راستەوخۆ هێمای دەم گرتن پێشان بدات، نەبا وەك رەوشتی منالێك بەرچاو بکەوێت، ئەم هەستە دەستی پێ بەرزدەکاتەوە بۆ سەر دەمی و تەنیا پەنجەی چوارەمی دەبات بۆ سەر لوتی، بەڵام لەگەڵ پێشاندانی هێمای لوت خوراندنیش، چوارپەنجەکەی تری، بەشێوە مشتەکۆڵەیەك خستۆتە سەر دەمی. ( بە تیرێك دوو نیشانی شکاندووە.) هێمای لوت خوراندنیشی پێشانداوە و لە هەمان کاتدا دەمی خۆشی گرتووە.

هەر لەم رووەوە قوتابخانەیەکی تر هەن، کە ئەو بۆچوونانە پەسەندناکەن و بە بۆچوونی ئەمان هێمای لوت خوراندن، هێمایەکی سەربەخۆیە و هیچ کارێکی نییە بەسەر دەم گرتنەوە.

هەروەها بەلایەنی کەمەوە دوو رای جیاواز هەیە لەسەر Pinocchio Effect یان Pinocchio Syndrome ، کە یەکەمیان دەڵێت: لوت خوراندن، لەوانەیە هێما و نیشانەی دڵەڕاوکێ و شڵەژاندن بێت، نەك درۆ و هەڵخەڵەتاندن.

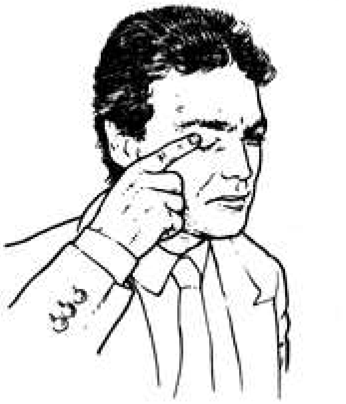
رای دووەمیش دەڵێت: کاتێ، کە مرۆڤ درۆدەکات، هەستکردن بە تاوان بەرامبەر ئەو کەسەی درۆکەی لەگەڵ دەکات، یان هەستی ترسی ئەوەی نەبا پێیبزانن و پەردە لەسەر درۆکەی هەڵبماڵن، ئەم هەستە ناجۆرانە کار لە بۆریەکانی خوێن دەکات و بەرەو تەسك بوونەوە دەیانبات، بۆیە روخساری لە ئەنجامی ئەوەدا کەمتر خوێنی بۆ دەچێ و رەنگی دەگۆڕێت.

PDF4KURD



**سێیەم:**

## چاو خوراندن



ئێمە زۆرجار رێکەوتی ئەوەمان کردووە، کە منالێك بە باوەشی دایکیەوە، یان دەستی بە دەستی باوکیەوە بووە و ئێمەش لەبەرئەوەی، کە دۆستی ئەو باوك و دایکە بووین، دوای چاك و خۆشی لێیان، ویستومانە منالەکەشیان بەسەر بکەینەوە، بەلاّم منالە حەزی بەو پەیوەندیە نەبووە لەگەلّماندا، یان پەیوەندیەکە لای ئەو نوێیە و نەکراوەتەوە، بۆیە دەبینین بە دەستی، یان بەهۆی بالّەکانیەوە چاوی خۆی دەگرێت لە بینینمان .

PDF4KURD

هەروەها منالێك كاتێ، كە كارەسات و ڕووداوێکی ناخۆش دەبینێت، کوتوپڕ دەستەکانی دەخاتە سەر چاوی.

ئیتر ئەم ڕەوشتە لەگەڵ تەمەندا گەورە دەبێت و بەرە بەرە وەك سیمای مرۆڤ ئەویش گۆڕانکاری بەسەردا دێت. ئەوەتا دەبینین کاتێ مێردمنالێك، یان کەسێکی بە تەمەن شتێکی ناوێزە ببینێ پەنجەیەکی دەبات بۆ چاوەکانی و دەیخورێنێ، یان هەڵیدەگلۆفێت.، کە لە هەردوو باردا دەبێتە هۆی چاو نوقاندن.

چاوخوراندن فرمانی لە نەستەوە پێدەگات و دەستیش بە کارەکە هەڵدەستێت.

خەڵکی زۆری لەوبڕوایەدایە، کە کەسانی درۆزن کاتێ درۆدەکەن، بەئاسانی لە چاوەکانیاندا دەردەکەوێت، ئەم بۆچوونەش لەوەوە هاتووە، کە کەسانی درۆزن کاتێ درۆدەکەن، ناتوانن ڕاستەوخۆ بڕواننە نێو چاوی بەرامبەرەکانیان... لەبەرئەوەی هەست بە تاوان دەکەن، ئەو هەستەش بە ڕوونی دەتوانرێ بەدیبکرێت. ئینجا ئەوەش دەبێتە هۆی ئەوەی، کە پیاوان بە تایبەتی چاوی خۆیان هەڵئەگلۆفن و بەهۆی ئەو خوراندن و هەڵگلۆفینەوە چاوی خۆی دەنوقێنێ تا ماوە بدات بە ڕەوانەوەی ترسی ئەو هەستی تاوانە لە نێو چاوەکانیدا.

بەڵام ژنان بەگشتی کەمتر چاو هەڵئەگلۆفن، بەڵکو لە جیاتی ئەوە، بە پەنجەیەك پێڵوی ژێرەوەی چاویان دەخورێنن و بەمەش دەتوانێ چاوی خۆی بنوقێنێت. ئەوەش زیاتر لەوەوە هاتووە، کە ژنان وەك سروشتی ناسکی و ڕەگەزی مێینەیی ئەم کارە بەو شێوە سادەوساکارە دەکەن. لەلایەکی تریشەوە لەوانەیە مەبەست لەوە بێت، کە نەیانەوێت، بەتایبەتی ئەوانەی ئارایشتیان کردووە، ئارایشتی دەوروبەری چاویان بسڕنەوە.



PDF4KURD

ئەمڕۆ وەك هێمایەكی درۆكردن، بۆچوونی زۆرتر هەیە لەبارەی چاوخوراندنەوە، پسپۆڕانی دەروونناسی لەو بڕوایەدان، كە درۆزن زیاتر چاو دەبڕێتە چاوی بەرامبەرەكەی، چونكە نایەوێت ئەو هەستە لە گیانیدا دروستبكات، بە پێشاندانی چاوكردن بە لایەكی تردا، یان چاوخوراندن و هەڵگلۆفین و ئەنجامەكەشی چاوی بنوقێنێت. هەروەها هەوڵدەدات كاتێ چاو دەبڕێتە چاوی بەرامبەرەكەی، وا خۆی پێشان بدات، كە بڕواو راستگۆیی لە وتەكانیدا بەدی بكرێت .

كەواتە بۆ دۆزینەوەی درۆ لە وتەكانی كەسێكدا، نابێ تەنیا چاوبڕینە نێو چاوەكانی و لەوێدا بەدوای راست و درۆدا بگەڕێین، بەڵكو دەبێ بۆ شتەكانی تریش بگەڕێین، لەوانەش ئەو تێڕوانینە بەردەوام و دوورودرێژانەی، كە درۆزن لە كاتی درۆكردندا چاو ناتروكێنێ و چاوی بڕیوەتە نێو چاومان، كە لە سەرو باری ئاساییەوەیە.

هەروەها یەكێكی تر لە هێماكانی درۆكرد، چاو تروكاندنی نائاساییە، ئەمەش، كە پسپۆڕان لەبارەیەوە دەڵێن: مرۆڤ لە كاتی ئاسایدا و لە ماوەی خولەكێكدا 20 جار چاو دەتروكێنێ.

بەڵام لە كاتی ئەوەی درۆ و هەڵخەڵەتاندن لە ئارادا بێت، ئەو ژمارەیە لەوانەیە چوار تا پێنج ئەوەندە زیاد بكات. لەگەڵ ئەوەی، كە دەبێت بارودۆخەكانیش رەچاوبكرێت... بۆ نمونە كەسێك لەژێر پەستان و هەژاندنی دەروونیدا بێت، چاو تروكاندنی لە رێژەی ئاسایی زیاتر دەبێت.

جارێكی تریش ئەوە دێنمەوە یادتان، كە دەبێت، هەمیشە هێماكان بخرێنە رستەوە و بار و دۆخ و كار و كاردانەوەكەی رەچاو بكرێ و بە پێی پەیوەندی لەگەڵ هێماكانی تردا واتای رستەی زمانی جەستە بخوێندرێتەوە.

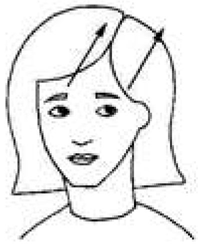


PDF4KURD

هەروەها زۆر کەس لەو بڕوایەدان، کە درۆزن زۆرجار چاوی دەکات بە لایەکی تردا، تا نەهێڵێ بەرامبەرەکەی لەناو چاوەکانی رابمێنێ و ئەو هەستی تاوانە نەخوێنێتەوە، کە درۆزن دەیکات لەکاتی درۆکردندا.

بەڵام نابێ هەندێ باری تری چاوکردن بە لایەکی تردا لە بیربکەین، چونکە زۆرجار ئەو کەسە لەوانەیە خەیاڵی لای شتێکی تر بێت، یان یادەوەری بیر و کارەسات و شتەکانی تری رابردووی ژیانی ئەو کەسە وای لێدەکات، کە بەبێ هەستی بڕوانێتە تیشکۆیەکی تایبەتی.

ئەم بۆچوونە لە لایەن دەروونناسانی ئەمەریکاوە توێژینەوەی لەسەر کراوە و پرۆگرامێکیان بۆ دارِشتووە، کە پێیدەوترێ Neurolinguistic Programming واتە: پرۆگرامی هەستە دەمارەکانی زمانەوانی) بە شێوەیەکی سادەوساکار ئەو پرۆگرامە لە تیلای چاو دەکۆڵێتەوە و هێما دەکات بۆ ئەو شتانەی، کە مێشك پێوەی سەرقاڵە و بەهۆی ئەوەوە لە تیشکۆیەکی دیاری کراو رادەمێنێت .

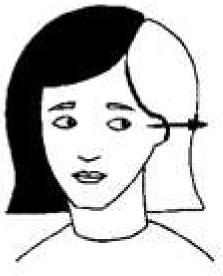


**نمونەی** 1:

کاتێ کەسێك لە میانەی وتووێژدا شتێکی تری بیردەکەوێتەوە، ئیتر خەیاڵی دەڕوات بەلای ئەو شتەدا، بۆیە لێرەدا تیلای چاوی بۆ بەرەوژوور دەچێت. هەر وەك بەهۆی تیرەکانەوە نیشانە کراوە.

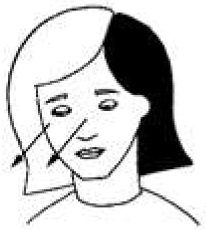
PDF4KURD

**نموونەی 2:**



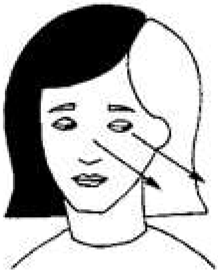
ئەگەر دەنگێك بێتەوە یادی، یان لە گوێیدا بزرنگێتەوە، ئەوا تیلای چاوی دەکاتە تیشکۆی لایەك و سەریشی کەمێ بەو لایەدا دەبات.

**نموونەی 3:**



ئەگەر هەستکردن بەشتێك لە دەروونیدا سەرهەڵبدات، ئەوا تیلای چاوی بەلای راستدا تیشکۆ دەکات بەرەوخوار، وەك لە پنتێك رامابێت.

**نموونەی 4:**



ئەگەر کەسێکیش بیری سەرقاڵ و جەنجاڵی بابەتێك بێت، زۆرجار لەوانەیە لەگەڵ خۆیدا بکەوێتە قسەکردن، ئەمەش وای لێدەکات، کە تیشکۆی چاوی بکاتە لای چەپ و بەرەوخوار لە پنتێکی نادیار رامابێت.

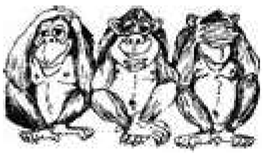
زۆرجار ئەو تیلای چاوانە لە ماوەی چرکەیەك یان کەمتریشدا دەکرێت، بۆیە ئاسان نییە، کە بە زیندویی ببینین. بەڵام ئەگەر بەهۆی ڤیدیۆوە بە خاوی ببینینەوە، ئەوا بە ئاسانی ئەو تیلای چاوانە دەناسینەوە .

PDF4KURD

بەهەرحاڵ ئەوە وامان لێدەکات، کە بۆ گەڕان بەدوای درۆزندا نابێت تەنیا لە چاوەکان وردبینەوە، یاخود هەر ئاوڕدانەوە و چاوکردن بەلایەکی تردا لەلای بەرامبەرکانمان وەك هێمایەکی درۆکردن دیاری بکەین. چونکە هەر جوڵەیەك لەوانەیە چەند واتایەکی جیاوازی هەڵگرتبێت .

هەر واتایەکیش بە تەنیا و سەربەخۆ دەخرێتە رستەیەکی شیاو و تایبەتیەوە.

PDF4KURD



**چوارەم :**

## گوێ ڕاکێشان

کاتێ دەڕوانینە ئەو وێنەیە، زیاتر ئەوە بە بیرماندا دێت، کە ئەو کەسە لە شتێك رامابێت و بیر لە ئەنجامی شتێك بکاتەوە. تەنانەت ئەوەش راست دەردەچێت، ئەگەر بڵێین: ئەو کەسە لەوانەیە لە دوکانێکدا مامەڵەی کراسێکی کردووە و نرخەکەی لە بیری خۆیدا تاووتوێ دەکات و نزیکە بڕیار لەسەر کڕینی کراسەکە بدات.

بە دەست بردنیشی بۆ گوێی، ئەوە دەگەیەنێ، کە ناخی پێی راگەیاندووە...ووریابە، نەبا نرخی کراسەکە لەو ئاستەدا نەبێت، کە نەتەوێت بیبیستیت.

هەروەها بە روانینەکەشی بۆ پنتێکی نادیار، سەرقاڵی بیرکردنەوە دیاری دەکات.

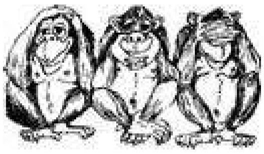
بەڵام وەك لە سەرەتادا باسی ئەوەمان کردووە، کە منداڵان کاتێ نەیانەوێت گوێیان لە بیستنی شتێك بێت، کە بە دڵیان نیە، دەستیان دەنێنە سەر گوێچکەکانیان و گوێی خۆیان دەگرن. یان زۆر جار نایانەوێ ئەو ئامۆژگاریەی، کە دووبارە و دەبارە بۆتەوە لە لایەن دایك و باوکیانەوە بیبیستنەوە... بۆیە گوێی خۆیان دەگرن. ئیتر کاتێ، کە دەچنە تەمەنەوە، ئەم هێمایە لە هەر رێکەوتێکی هاوشێوەی ئەوانەی، کە باسمان کرد، دێتەوە یادیان و پێشانی دەدەن.

هەروەها بۆچوونێکی تر لەبارەی ئەم هێمایەوە هەیە، کە دەڵێت: باوك و دایکی چاك، هەمیشە منداڵەکانیان ئامۆژگاری دەکەن بەوەی درۆ نەکەن، خۆ ئەگەر رۆژێ لە رۆژان درۆیەك لە منالێك دەرکەوت، ئەوا کاردانەوەکەی لای دایك و باوکیان، بە هەڕەشە و گوێ راکێشان دەردەکەوێت. هەر ئەو ئازاری گوێ راکێشان و ترسی هەڕەشەیەیە، کە کاتێ گەورە دەبێت، نەستی بیری دەخاتەوە، بەتایبەتی لەو کاتانەی، کە درۆیەك دەکات، یان دەیەوێت کەسێك هەڵبخەڵەتێنێ.

ئەم هێمایەش وەك هێماکانی تری زمانی جەستە، دەبێت هەمیشە بەپێی نزیککردنەوە و گونجاندنی بارودۆخەکەی، کە تێیدا دەردەکەوێت بخوێنرێتەوە. چونکە زۆرجار ئەم هێمایە لە ئەنجامی شەرمکردنەوە دەردەکەوێت... بۆ نمونە: کاتێ کەسێك دەچێت بۆ ئاهەنگێك، لەلای خۆیەوە چاوەڕێی ئەوە ناکات، کە کەسێکی ناسیاو ببینێت، بۆیە هەستی شەرم دایدەگرێ و دەست دەبات بۆ نەرمایی گوێچکەی و هەستیش بە گەرما دەکات.



PDF4KURD



**پێنجەم:**

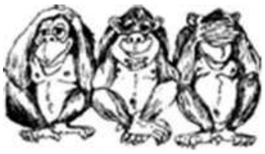
## پشتمل هەڵکڕاندن

کە دەڕوانینە ئەو وێنەیە، یەکسەر ئەوە بە بیرماندا دێت، کە لەوانەیە ئەو کەسە دڵنیانەبێت لە بیرپارێك، بۆیە وا بەو شێوەیە دەڕوانێتە پنتێکی نادیار و بە پەنجەی چوارەمی دەستێکی خوار نەرمایی گوێچکەی دەخورێنێ.

بەڵام زۆرجار ئەم هێمایە بۆ ڕێ ونی لە گوێگر، بەکارێت، بەتایبەتی، کاتێ درۆ و هەڵخەڵەتاندن لە کایەدا بێت. ئەمەش لە لایەن کەسانی درۆزنەوە دەکرێت، تەنیا بۆ ئەوەی سەرنجی بەرامبەرەکەی بەرێت بەو لایەدا و دووری بخاتەوە لەو هێما و نیشانانەی تر، کە زۆرتر واتای درۆ دەگەیەنن.

لە کولتوری کوردەواریشدا دەڵێن: ( پشت ملی خۆی لێهەڵکڕاند) واتە پێوەینا و خەریکە درۆ دەکات.

PDF4KURD



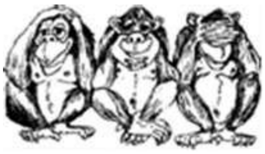
## شەشەم:

# هەستکردن بە گەرما

Desmond Morris یەکەم پسپۆڕ بووە، کە لەم هێمایە دوواوە، بە رای ئەو، ئەو کەسانەی، کە درۆدەکەن، هەستی ترسی ئەوەی، کە نەبا لەلایەن گوێگرەوە، پەردە لەسەر درۆکەی هەڵبماڵرێت، بۆیە بوونی گیانی ئەو هەستکردنە، باری دەروونی ئاڵۆز دەکات و بەرەبەرە پەستانی خوێن بەرەو زیادبوون دەچێ و لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی هوروژمی گەرماییەکی زۆر، بەتایبەتی لە دەوروبەری سەر و ملیدا.

ئێمە ئەوەش دەزانین، کە کەسێك کاتێ گەرمای بێت، ئارەق دەکاتەوە و لەوانەیە یاخەی کراسەکەی بنوسێت بە ملیەوە، ئەمەش تا رادەیەك سەغڵەتی دەکات، بۆیە ناچار بە پەنجەی دەستێکی هەوڵدەدات یاخەی کراسەکەی لە ملی دووربخاتەوە.

دیسانەوە ئەم هێمایەش مەرج نییە هەموو کات و لە هەموو هەڵوێستێکدا هەر واتای درۆ بگەیەنێت... لەوانەشە زۆر جار لە ئەنجامی هەڵچوون و توڕەبوونەوە، هەمان هێما و نیشانە دەربکەوێت، ئەویش بەهۆی هەمان کاردانەوە، کە پەستانی خوێن و هەست بە گەرماکردنە.



حەوتەم:

# لەش خوێندنەوە

شلەژاندن و دەستوپل بەیەکدا هاتن، یەکێکە لە نیشانەکانی درۆ و هەڵخەڵەتاندن، هەروەها وا دەرکەوتووە، کە کاتێ کەسێك درۆدەکات، زۆر جار باری دەروونی خۆی پێ دابین ناکرێ، بۆیە دەشلەژێ و دووچاری هەڵچوون و دڵەڕاوکێی دەکات. ئەم جۆرە هێمایانەش وەك گەیەنەر و پەیوەندیەك بە شتەکانەوە دەردەکەون.

دەست هێنان بە قژدا، سەرخوراندن و دەست لەیەك خشاندن، لە ئەنجامی ئەووەوە دەردەکەون، کە کەسێکی درۆزن پێیهەڵدەستێت، ئەویش هەستی ئەو مەترسیەیە، کە هەیەتی لە گوێگرەکەی، نەبا درۆکەی بدۆزێتەوە. ئیتر نەست فرمان دەکات بە دەستی تا هەستێ بەو هێمایانە.

لێرەدا زۆر لە پسپۆڕان دەڵێن: لەم حاڵەتەدا درۆزنەکە زۆر کارامە و چاپوك نیە.... هەر ئەوەشە، کە گەیەنەر و پەیوەندیەکان بەو شێوە سادە و ساکارە دەردەکەون. چونکە دەیەوێت ئەوە پێشان بدات، گوایە ناشارەزایە و ئەوەزی بە کارەکە ناشکێ، ئەوەش وای کردووە دەستوپلی بەیەکدابێت... ئەم هێمای دەستوپل بەیەکداهاتنەش بە چەشنی چاو هەڵگلۆفین، کەمتر دەتوانرێ بڕوای پێ بکرێت، چونکە درۆزن دەستەڵاتی هەیە بەسەر گۆڕین و داپینکردنیاندا.

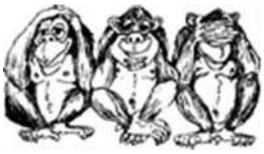
بەڵام، لەو شوێنانەی، کە لە لەشی مرۆڤدا زیاتر دەتوانرێ پشتی پێ ببەسترێ، بەشی خوارەوەی لەشە.

هەندێ لە توێژەرەوەکان دەڵێن: کاتێ، کە داوا لە کەسێك دەکەیت تا هەستێ بە دەوری درۆزنێك، ئەویش هەوڵدەدات زۆربەی ئەو هێمایانەی، کە لە بەشی سەرەوەی لەشدا دەردەکەون، بیانسڕێتەوە، بەڵام، کاتێ، کە تۆ هەوڵدەدەیت هێمایەك بسڕیتەوە، نەست لەبەرامبەر ئەو کارەدا هێمایەکی تر دەردەخات.

ئیتر کاتێ، کە جوڵەی ئەو کەسەیان بەهۆی ئامێری ڤیدیووە پێشاندایەوە، سەیریانکرد، بەشی خوارەوەی لەش زۆر هێمای پێوە دەردەکەوت، لەوانەش شێوەی راوەستان و بزواندنی قاچەکانی گەواهی درۆ و هەڵخەڵەتاندن بوون.

زۆرجار درۆزنی شارەزا جێگۆڕکێ بە هێماکان دەکات، تا چاوبەست لە گوێگرانی بکات. بەڵام بە شارەزابوونمان لە زمانی جەستە، ئەو لایەنەش دەتوانرێ دابین بکرێت و نەهێڵین گۆڵمان لێبکرێت.

PDF4KURD



# رووپۆش

**هەشتەم:**

درۆزنی بەتوانا دەبێ دوو شت بشارێتەوە، یەکەم: راستی. دووەمیش ئەو هێما و نیشانانەی دەبنە هۆی پەردەهەڵماڵین لەسەر درۆکەی... بەتایبەتی ئەو هێمایانەی، کە هەستکردن بە تاوانی تێدا دەردەکەوێت، یان ترسی ئەوەی نەبا درۆکەی پێی بزانرێت.

لەگەڵ ئەوەشدا، درۆزن توانای ئەوەی هەیە، کە چاوبەست لە گوێگرانی بکات.

کاتێ مرۆڤ درۆیەکی بچوك دەکات، هەست بە تاوانێکی ئەوتۆ ناکات، بەڵام، کە درۆکە زۆر گەورەبوو، هەستی نێگەتیڤ لە ناخەوە دەیهەژێنێت...خۆ ئەگەر بتوانێ دەبێ ئەو دیمەنە لە روخساریدا بسڕێتەوە، ئەویش بە وەرچەرخاندنی رووی بە لایەکی نەدیویدا، یان بە دەستگرتن بە دەم و چاویەوە، یاخود بە دروستکردنی روپۆشێك لە زەردەخەنە و رەنگدانەوەی گەشبینانە. ئەمەش ئەو چاوبەستەیە، کە Paul Ekman پێی دەڵێت: ( چاوبەستی شادمانانە).

لێرەدا دەبێ ئەوەش بڵێین:، کە لە کاتی درۆکردندا، روو وەرچەرخاندن و دەست گرتن بە دەم و چاوەوە، هەمیشە چاوبەست لە گوێگر ناکات. چونکە لەوانەیە، کە گوێگرەکەش وریا بێت و بگەڕێت بەدوای ئەوەی، کە بۆچی رووی وەرچەرخاندووە... ئەگەر نیازی شاردنەوەی شتێکی نییە!

PDF4KURD

ئێمە لە کتێبی یەکەمی (زمانی جەستە) دا و لە ژێر ناونیشانی (دەربڕینە ماسولکەییە بڕواپێکراوەکان) دا بە کورتی باسی ئەوەمان کردووە، کە هەندێ ماسولکە لە سەر روخسار چەند هێما و نیشانەیەك دەردەخەن، کە کەمتر مرۆڤ دەتوانێت بیانسڕێتەوە.

بۆ نمونە ئەگەر کەسێك بە میوانی چوو بۆ ماڵی کەسێکی خزم، یان برادەرێکی و لەوێ هەستی کرد، کە زۆر شادمان نییە لە میوانداریەکە، بەڵام ناکرێ وا خۆی پێشان بدات، کە بێتاقەتە. بۆ ئەوەش دەبێ هەندێ هێما و نیشانەکانی خۆشحاڵی و شادمانی لەسەر روخساری خۆی بکێشێت... بۆیە رووپۆشی زەردەخەنەیەکی دروستکراو لەسەر روخساری خۆی دەنەخشێنێ

کەچی بێبەختانە، هەندێ لەو ماسولکانەی سەر ناوچەوان، کە بە زەقی دەبینرێن، پەردە لەسەر راستەقینەی دەروونی هەڵدەماڵن. ئەوەش بە ئاشکرا لەم وێنانەدا رەچاودەکرێن...

1

- نیشانەی غەم و پەژارە، زیاتر لەسەر ناوچەوانی مرۆڤ دەردەکەوێت، کە دەڕوانینە ئەو وێنەیەی بەرامبەر بە ئاشکرا لەسەر ناوچەوانی دەبینین، کە جەمسەرە نزیکەکانی برۆکان بەرزبوونەتەوە، چرچ و لۆچی لەسەر ناوچەوان دەرکەوتووە، لەگەڵ ئەوەشدا بەشی خوارەوەی روخسار سیمای زەردەخەنەی بەسەرەوەیە، کەچی راستەقینەی دەروونی نەشاردۆتەوە.

(2) لەوانەیە برۆکان بەرزببنەوە و زیاتریش لەیەك نزیك ببنەوە، کە ئەمەش نیشانەی ترس و دڵەڕاوکێیە.

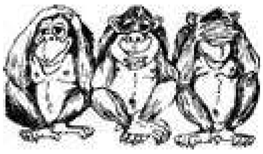
لەگەڵ پەردەی ئەو شادمانیە دروستکراوەی، کە لەسەر روخساری کێشاوێتی، کەچی هێشتا ناتوانێت نیشانە و هێماکانی نائارامی دەروونی خۆی بشارێتەوە.

(3)

لە وێنەی سێیەمدا، لێوەکان تەسك بوونەتەوە و برۆکان کرژ بوون و دێنە پێشەوە و دەچنەوە دواوە، کە ئەوەش نیشانەی زیزبوون و توڕەبوونە.

بە هەرحاڵ نیشانە و هێماکانی سەر روخسار، کە لەو سێ وێنەیەدا دەردەکەون، زیاتر بەهۆی ماسولکەکانی ناوچەوانەوە دروست دەبن و مرۆڤ کەمتر توانای دابینکردن و سڕینەوەی هەیە .

PDF4KURD



# زەردەخەنە

## نۆیەم:

لە کولتوری رۆژئاوادا، دایك و باوکەکان، ئامۆژگاری منالّەکانی خۆیان دەکەن، کە هەمیشە دەم بە زەردەخەنە بن و بەتایبەتی لە رووی ئەو کەسانەدا، کە بۆ یەکەم جارە دەیانبینن.

چونکە زەردەخەنە هێمای دۆستایەتیە و دیمەنێکی جوانە لەسەر روخسار و ئاوێنەی دەروون پاکی و بێ کینە و بوغزە.

Allan Pease لە کتێبەکەیدا دەڵێت: یەکەم تۆمارکراوی زانستی لەبارەی زەردەخەنەوە، لە سەرەتای سەدەی نۆزدەدا لە لایەن زانای فەرەنسی Guillaume Duchene de Boulogne تۆمارکراوە.

ئەویش بە بەکارهێنانی... ناسینەوەی ئەلەکترۆنی و هوروژاندنی کارەبایی .

بۆ جیاکردنەوەی زەردەخەنەی سروشتی و بێ مەبەست، لە جۆرەکانی تری زەردەخەنە.. هەستا بە شیکردنەوەی کەللەسەری مرۆڤ ، تا بزانێت چۆن ماسولکەکانی روخساری مرۆڤ کاردەکەن.

بۆ ئەو مەبەستەش هەستا بە راکێشانی ماسولکەکان لە زۆر گۆشەی جیاوازەوە تا بزانێ کامیان لەو ماسولکانە ئەرکی زەردەخەنەی گرتۆتە ئەستۆ.

له ئەنجامدا ئەوەی دۆزییەوە، کە زەردەخەنە لە لایەن دوو کۆمەڵە ماسولکەوە دروست دەبێت.

یەکەم، ماسولکەکانی ناوچەوان، کە بەلاکانی روخساردا شۆڕبوونەتەوە بۆ گۆشەکانی دەم.

دووەمیشیان، ماسولکەکانی دەوروبەری چاوە، کە ئەمەیان هەڵدەسێ بە راکێشانی پشتی چاو، بەم کارەش قەوارەی چاو بچوکتر دەنوێنێ و دەبێتە هۆی پەیدا بوونی چرچەکانی سەر جەمسەرە دوورەکانی چاو، کە لە ئینگلیزیدا بە (قاچی قەلەڕەش ناودەبرێت. هەروەها ماسولکەکانی ناوچەوانیش هەڵدەسن بە راکێشانی پشتی دەم تا ددانەکان دەرکەون و کوڵمەکانیش گەش ببنەوە.

تێگەشتن لەم دوو کۆمەڵە ماسولکەیە زۆر گرنگە، چونکە هەر یەکەیان بە جۆرێك کار لەسەر دروستکردنی زەردەخەنە دەکەن. ماسوڵکەکانی ناوچەوان، کار لە زەردەخەنەی دروستکراو دەکەن، واتە ئەو زەردەخەنەیەی، کە مرۆڤەکە خۆی دەیەوێت لەسەر روخساری دەرکەوێت، نەك پاڵپێوەنەرێکی دەروونی هەبێت و لە ئەنجامی هەستێکی راستەقینەوە پەیدا بووبێت.

هەروەها ماسولکەکانی دەوروبەری چاو زیاتر زەردەخەنەی سروشتی لەسەر روخسار دەنەخشێنن .

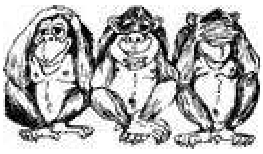
ئێمە ئەوەش دەزانین، کە زەردەخەنە لە دوو بەشی روخساردا دەردەکەوێ، ئەویش، کە دەوروبەری چاو، دەم و کوڵمەکانە.

کەواتە بۆ دەرکەوتنی زەردەخەنەی سروشتی و بێ مەبەست، هەردوو کۆمەڵە ماسولکەکە دەوردەبینن. بەڵام بۆ زەردەخەنەی دروستکراو تەنیا ماسولکەکانی ناوچەوان بە کارەکە هەڵدەستن.

بۆیە بۆ جیاکردنەوەی ئەو دوو جۆرە زەردەخەنەیە دەبێ سەرەتا چاوبگێڕین بۆ چرچەکانی لاچاو، چونکە ئەو چرچانە بەهۆی ماسولکەکانی دەوروبەری چاوەوە دروستدەبێت، کە نەست فرمان بە هێڵکاریەکەی دەدات، کە هێمای زەردەخەنەی راستەقینە و سروشتیە.

زەردەخەنەی دروستکراویش تەنیا لە دەم و لێوەکاندا دەردەکەوێت.

PDF4KURD



# جۆرەکانی زەردەخەنە

زانایان زۆربەیان پێنج جۆر زەردەخەنە دیاریدەکەن، ئەوەش ئەو جۆرە زەردەخەنانەیە، کە ئێمە رۆژانە لەسەر روخساری خەڵکانی دەوروبەرمان دەیانبینین .

- لێوەکان زۆر بە توندی نوساون بە یەکەوە و زەردەخەنەیەك بە پانتایی روخسار دەردەکەوێت و ددانەکان بە شاراوەیی دەمێنێتەوە. دەڵێن: ئەم جۆرە زەردەخەنەیە زیاتر پەیامێکی شاراوەی هەڵگرتووە و خاوەنەکەی نایەوێت کەسانی تر پەی پێبەرن. هەروەها بەزۆری ئەم زەردەخەنەیە لای ژنان دەبینرێت، چونکە کاتێ، کە ژنێك حەزی لە چارەی ژنێکی تر، یان کەسێك نەبێت، ئەو هەستی حەزپێنەکردنە بەم جۆرە زەردەخەنەیە

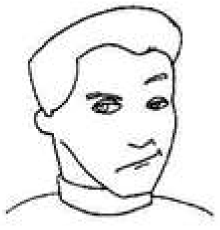


PDF4KURD

دادەپۆشێت. بۆ نمونە: کاتێ ژنێك بە ژنێکی تر بڵێت: ( ژنێکی کارامەیە و دەتوانێت بزانێ، کە چی دەوێت...) پاشان زەردەخەنەیەکی لێو داخراو دەخاتە سەر روخساری خۆی، ، کە واتای شاردنەوەی ئەنجام و شیکردنەوەی رستەکەی ناو کەوانەکە دەگەیەنێت، لێرەدا لەوانەیە ئەو زەردەخەنەیە ئەم بۆچوون و بیرەی شاردبێتەوە، بۆ نمونە: ( ژنێکی دڕ و سەرچڵە).

ئێمە رۆژانە لە گۆڤار و رۆژنامەکاندا لەم شێوە زەردەخەنانە دەبینین، بەتایبەتی لە وێنەی خەڵکانی ناودار و سەرکەوتو لە کارو فرمان دا.، کە لەوانەیە ئەو نهێنیەیان شاردبێتەوە و نایانەوێت پێمان بڵێن چۆن گەشتوونەتە ئەو ئاستی ناوداری و سەرکەوتنە...

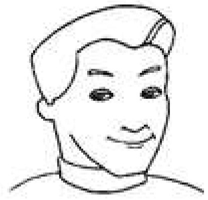
- کاتێ دەڕوانینە وێنەی A ، دوو دەربڕینی جیاواز بەرامبەر بەیەك لە روخساری ئەو مرۆڤەدا دەبینرێت. لای راستی مێشك، بڕۆی لای چەپ بەرزدەکاتەوە. هەروەها ماسولکەکانی لای چەپی روخسار، کوڵمی چەپ بەرزدەکاتەوە، بەمەش زەردەخەنە دەکەوێتە لای چەپی روخسارەوە. لەهەمان کاتدا لای چەپی مێشك، ماسولکەکان بەرەوخوارەوە رادەکێشێت لەسەر لای راستی روخسار، کە شێوە و هێمای تورەبوون و زیویری دەردەکەوێت. لێرەدا زانایان ئەم جۆرە زەردەخەنانە وەك شێوە بازنەییەك پیشان دەدەن....، کە لایەکی روخسار، پەیامی



A

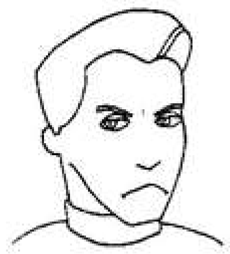
PDF4KURD

بەختیاری و دڵخۆشی دەگەیەنێ بەهۆی دەرکەوتنی زەردەخەنەوە، بەڵام لایەکەی تر، پەیامی دڵناخۆشی و تورەبوون دەگەیەنێ، بەهۆی ئەو هێمایانەی لەسەر ئەو لایە دەرکەوتووە. بۆ سەلماندنی ئەوەش دەڵێن:



B

ئەگەر ئاوێنەیەك بە گۆشەی 90 پلە بخەینە لای راستی وێنەی A ەوە، ئەوا بەسەرجەمی وێنەکە خۆی و شێوەی وێنەی ناو ئاوێنەکە، شێوەی وێنەی B مان بۆ دەردەچێت، کە روخسارێکی شادمانانە و پڕ زەردەخەنەیە .



C

بەڵام ئەگەر ئاوێنەکە بەهەمان گۆشە و بە 90 پلە بخەینە لای چەپی وێنەی(A) ەوە ئەوا بە سەرجەمی وێنەکە و شێوەی ناوئاوێنەکە، وێنەی(C) مان بۆ دەردەچێت، کە روخساری کەسێکی تورە و زیزبوو دەردەخات. ئەم جۆرە زەردەخەنەیە زیاتر لە رۆژئاوادا باوە.

PDF4KURD

- جۆرێکی تر لە زەردەخەنە، کە بەهۆی مەشقکردنەوە فێری دەبین، ئەویش بە بەردانەوەی چەناگە و لێوی خوارەوە، تا شێوەی پێکەنین بنوێنێ. ئەم جۆرە زەردەخەنەیە زیاتر لە شانۆ و فلمە کۆمیدیەکاندا دەبینرێت. لەو

ناودارانەی، کە ئەم جۆرە زەردەخەنەیەیان هەیە،   Bill Clinton سەرۆکی پێشوی

•

ئەمەریکا و ئەکتەری سینەمایی ( جۆکەر) لای ئەوانە ئەم جۆرە زەردەخەنەیە زیاتر بە مەبەستی سەرنج ڕاکێشانی جەماوەرەکانیانە، چونکە شێوە کۆمیدیەك پێشان دەدات، خەڵکانی سادە بەلای خۆیاندا رادەکێشن.

- سەری شەرم دادەنەوێنرێت و لە ژێرەوە دەڕوانرێت بۆ سەرەوە و زەردەخەنە لەسەر لێو و چاوەکان دەردەکەوێت، ئەم جۆرە زەردەخەنەیە زیاتر لای مێرد منداڵ و کچۆڵە و تازەپێگەیشتووان دەبینرێت، هەروەها لای ئەوانەی گاڵتە و تەشقەڵە بە کەسێکی تر دەکەن.

پیاوان بەگشتی حەزیان لە بینینی ئەم جۆرە زەردەخەنەیە هەیە، بەتایبەتی، کاتێ، کە کچێك بەو شێوەیە بە دەم پیاوێکەوە پێبکەنێت یان بخەنێت، ئەوا هەستی باوکایەتی لای پیاوەکە پەیدا دەبێت و گیانی پاراستن و ئاگاداری لە ناخەوە دەبجوڵێنێت. هەر ئەو جۆرە زەردەخەنەیە، کە (دایانە)ی کرد بە شازادەیەکی لە یادنەچوو، چونکە دایانە زۆربەی کات ئەو جۆرە زەردەخەنەیە لەسەر لێوەکانی بوو. هەر ئەوەشە، کە ژنان حەزیان دەکرد وەك دایانە بن.

- جۆری پێنجەمی زەردەخنە لای زۆر کەس دەبینرێت، هەرچەند زانایان دەڵێن: لە ناوچەیەکەوە بۆ ناوچەیەکی تر دەگۆڕێت و کولتووریش کاری خۆی هەیە لەسەر ئەم جۆرە زەردەخەنەیە. ئەو توێژەرەوانەی، کە زیاتر توێژینەوەکانیان لەسەر کۆمەڵگای ئەمەریکایە، دەڵێن: ناوچەکانی Atlanta, Louisville, Memphis, Nashville, و زۆربەی ناوچەی Texasئەم زەردەخەنەیە باوە لە نێو چینی ناوەڕاستدا.

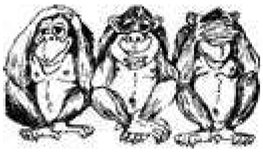
ئێمە ئەوەش دەزانین، کە (جۆرج بوشی) سەرۆکی ئەمەریکا خەڵکی تەکساسە، کاتێ، کە لەسەر شاشەی تەلەفیزیۆن دەردەکەوێت، بە ئاشکرا ئەو زەردەخەنەیە



PDF4KURD

لەسەر روخساری دەبینرێت، زۆر جار لێدوانەکەی لەبارەی کارەساتێکی ناخۆش و غەمگینیەوەیە، کەچی ناتوانێ هێڵکاری زەردەخەنەکە لەسەر روخساری خۆی بسڕێتەوە، چونکە ئەو زەردەخەنەیە بە فرمانی کولتووری ناوچەکە تێیدا گەورەبووە و لە دەروونیا جێی خۆی کردۆتەوە.

هەروەها جێمی کارتەریش، کە خەڵکی باشووری ئەمەریکایە، بە هەمان شێوە ئەو زەردەخەنەیە لەسەر روخساری دەبینرێت، کە زۆر ئاساییە بەلای خەڵکی باشوور و ئەو ناوچانەی ناومان هێناون، بەڵام خەڵکانی باکوری ئەمەریکا لایان وابوو، کە جێمی کارتەر شتێکی شاردۆتەوە و نایەوێت باسی بکات. هەر ئەمەشە کاتێ، کە دەچین بۆ نیۆرك، دەبێ ئاگامان لەوەبێت زۆر بەدەم خەڵکەوە پێنەکەنین، چونکە لای ئەوان هەست بە گاڵتەپێکردن دەکەن.



# زەردەخەنە مێشك هەڵدەخەڵەتێنێ

بەهرەی ناسینەوە و شفرەکردنی زەردەخەنە بەتەواوی لە مێشکدا دەردەکەوێت، چونکە زەردەخەنە نیشانەیەکی بەسۆز و ملکەچانەیە و مێشك راستەوخۆ هەست بە تیشکدانەوەکەی دەکات و دەیناسێتەوە.

لە کولتووری رۆژئاوادا، ژنان و پیاوان، کاتێ لە رێگە و باندا بەرەو رووی کەسێکی نەناس دەڕۆشتن، هەوڵیان دەدا، کە زەردەخەنەیەك پێشانی بەرامبەرەکانیان بدەن. تا ئەو نەناسە هەست بە ئارامی و دڵنیایی بکات، هەروەها ئەویش بە هەمان شێوە بە زەردەخەنەیەك وەڵامی دەداتەوە.

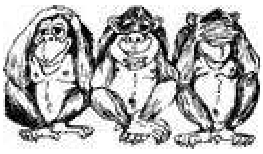
بۆ سەلماندنی ئەوەی، کە مێشك زوو لە زەردەخەنە تێدەگات، بڕوانە ئەو وێنەیە، کاتێ دەڕوانینە ئەو وێنە سەرەوخوارە، کە لەوانەیە خەڵکی بریتانیا یەکسەر بیناسنەوە، چونکە وێنەی ئەکتەرێکی سینەمایی بریتانیە بەناوی Hugh Grant ، لێرەدا کاتێ، کە بە سەرەوخواری

تەماشای وێنەکە دەکەین، زیاتر شادمانی و ئاسودەیی دەخوێنینەوە، ئەویش بەهۆی ئەو زەردەخەنەیەی، کە رووی داپۆشیوە.

بەڵام، کاتێ، کە وێنەکە بخەینەوە باری ئاسایی، شێوەیەکی جیاواز لەسەر روخساری وێنەکە دەبینین، کە زۆر دوورە لەو روخسارە پڕ لە شادمانی و ئاسودەیەی، کە لە یەکەم جاردا هەستمان پێکرد .

لێرەدا ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت، کە مێشکی مرۆڤ دەتوانێ زەردەخەنە بناسێتەوە، یان بخوێنێتەوە، ئەگەر روخسارەکە سەرەوخواریش بێت، تەنانەت مێشك دەتوانێ زەردەخەنە لە هەموو بەشەکانی تری لەش جیابکاتەوە، هەرچۆن لە وێنەکەدا و لە باری سەرەوخواریدا، هیچ جۆرە کەموکوڕییەکی روخسارەکەی نەخوێندەوە، کەچی لە باری ئاساییدا مێشك هەستی بە روخسارێکی رمۆزنی خواروخێچ و تێکشکاو کرد. کەواتە زەردەخەنە زۆرجار دەتوانێ مێشك هەڵبخەڵەتێنێ.

PDF 4 KURD



# زەردەخەنەی دروستکراو

زۆر لە ئێمە دەتوانین ئەو جیاوازیە بەدی بکەین، کە لە نێوان زەردەخەنەی سروشتی و زەردەخەنەی دروستکراودا هەیە.

ئێمە واتای زەردەخەنە بە دڵنیابوون و ئارامی دەخوێنینەوە، چونکە زەردەخەنە هێمایەکی ناسك و بەسۆزە، کە لەسەر روخساری کەسێك دەیبینین... با ئەو کەسەش پاڵپێوەنەرێکی تایبەتی ئەو زەردەخەنەیەی پێکردبێت.

هەروەها زۆرجار و لای زۆر کەس زەردەخەنە تەنیا واتای درۆکردن دەگەیەنێ... و زۆر درۆزن هەوڵی ئەوە دەدەن، کە خۆیان لە ژێر پەردەی زەردەخەنەدا بشارنەوە.

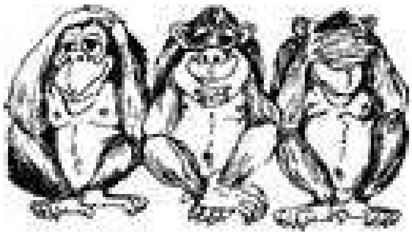
Paul Ekman لە لێکۆڵینەوەیەکدا دەڵێت: پیاوان لە کاتی درۆکردندا کەمتر زەردەخەنە لەسەر روخساریان دەردەکەوێت، چونکە ئەوان لەو بڕوایەدان خەڵکانی

درۆزن دەزانن، کە زەردەخەنە وەك نیشانەیەکی درۆکردن دەخوێندرێتەوە، بۆیە هەوڵی ئەوە دەدەن، کەمتر زەردەخەنە بەکاربێنن لە کاتی درۆکردندا.

ئەو کەسانەی، کە درۆدەکەن و جارجارە زەردەخەنە لایان دەردەکەوێت، ئەو زەردەخەنەیە زۆر خێراتر دەردەکەوێت، وەك لە زەردەخەنەیەکی سروشتی بێ مەبەست. هەروەها زەردەخەنەی درۆزن زۆرتر بەسەر روخسارەوە وەك رووپۆشێك دەمێنێتەوە لە بەراوردا لەگەڵ زەردەخەنەی سروشتی و راستەقینە.

وەك لەو وێنەیەدا دەیبینین، زەردەخەنەی دروستکراو زیاتر بە لایەکی روخسارەوە دەبینرێت، کەچی زەردەخەنەی سروشتی و راستەقینەی بێ مەبەست بە هەردوولای روخسارەوە بەدیدەکرێت. ئەویش بە فرمانی نیوەگۆی مێشك، کە دەیدات بە هەردوولای روخسار تا هەستن بە چالاکی هاوجێیەتی.

PDF 4 KURD



# درۆزن

بێگومان خەڵكانی درۆزن لە كاتی درۆكردندا دەكەونە ژێر جۆرە فشارێكەوە.

یەكەم شتێكیش، كە راستەوخۆ بتوانیت بەهۆیەوە، پەی بە درۆی كەسێك ببەیت لە وتووێژدا بەرەو رووی خۆت، كە وەستاوە، هێماو نیشانەكانی زمانی جەستە و دەربڕینە روخساریەكانە.

بەڵام ئەو هێما و نیشانانەش هەروا ئاسان نییە تا فێرنەبین، كە چۆن بیانخوێنینەوە. ئیدی دوای ئەوە، كاتێ چاودێری زمانی جەستەی هەر كەسێك بكەین، كە روو بە روو وتووێژی لەگەڵ دەكەین، ئەوە بە ئاسانی دەتوانین زۆر لە درۆكانی بگرین و نەیەڵێن لە مامەڵە و هەڵسوكەوتی رۆژانەدا بمانخەڵەتێنێ.

ئێمە دەبێ لە كاتی گەڕان بەدوای هێما و نیشانەكانی زمانی جەستەی هەر كەسێكدا، ئاگامان لەوەبێت، كە ئەو قسەكەرە لەوانەیە هێندە كارامە و لێهاتوبێت، كە زۆر لە هێما و نیشانە و دەربڕینە روخساریەكانی لەسەر روخسار و گیانی خۆی سڕیبێتەوە. چونكە لەو بارودۆخەدا سیمای شڵەژان و فشار دەرناكەوێت و چاوبەستمان لێدەكرێت. ئەویش هێندە بە رەوانبێژی و چالاكی دەكەوێتە داڕشتنی چیرۆك و سەرگوزشتەی هەڵبەستراو بۆ پاڵپشتی وتەكانی، كە ئەمەش سەر لە گوێگر

دەشێوێنێت. بەڵام دوای ئەوەی، کە کتێبەکەت خوێندەوە و هەندێ لە نیشانە و جوڵەی خەڵکانی درۆزن تێگەیشتین، ئەوا دەتوانین سەرجەم رۆژانە چاودێری ئەم خاڵانەی لای خوارەوە بکەین، کە بەرامبەر کەسێك رادەوەستین و مامەڵە و قسەی لەگەڵ دەکەین:

1) خەڵکانی درۆزن بە دەنگی بەرز قسەدەکەن، یان کەمێ لە باری ئاسایی زیاتر دەنگ بەرزدەکەنەوە.
2) گرژبوون لەسەر لەش و روخساریان بەدیدەکرێت.
3) جوڵەی دەستیان زۆر دەبێت، بەتایبەتی دەستبردن بۆ سەر، بە مەبەستی سەرخوراندن یان دەستهێنان بە قژدا، هەروەها دەستبردن بۆ دەم، بە مەبەستی دەم گرتن.، یان بۆ لوت خوراندن، هەروەها زۆرجار چاوی خۆی پێ هەڵئەگلۆفێت.
4) پێستی روخسار و دەستەکانی، سپی هەڵئەمژێت، یان زەرد هەڵئەگەرێت، ئەوەش بەهۆی ئەو باری دەروونیەوە، کە ترسی پەردە لەسەر هەڵماڵین دەیخاتە ژێر فشار و نائارامیەوە.
5) لەوانەیە لوتی فشبێتەوە و کونەکانی زیاتر والابن.
6) بە قوڵی هەناسە هەڵئەکێشێت، لەوانەشە گوێت لە دەنگی مشەمشی هەناسەی بێت.
7) لێوی تەنك دەنوێنێت و زیاتر داخراوە.
8) شان و قۆڵی دێتەوە یەك و جەستەی بچوکتر دەنوێنێت.



PDF4KURD

9) ئەگەر بڕوانیتە نێوان دوو برۆکەی، لەسەر ناوچەوانی گرژیەك دەبینیت.

10) پەیوەندی چاوی دەپچڕێت، زیاتر تەماشای ئەم لاو ئەولا دەکات و خۆی دەپارێزێ لەوەی، کە سەرنج لە ناو چاوی نەدرێت، هەروەها زۆر جاریش چاوی دەنوقێنێ و چاوتروکاندنیشی زۆر دەبێت.

11) ترپە و لێدانی دڵی زیاد دەکات.

12) ناولەپی دەستی شۆڕدەبێتەوە و زۆر جار لەپی دەستی دەنوقێنێ و نایەوێت ڕووی بکاتە بەرامبەرەکەی.

سەرەڕای ئەوەی، کە درۆزن بەو شێوەیە دزێوە و کارێکی ناپەسەند دەکات. کەچی لەگەڵ ئەوانەشدا یەك کەس نییە لەسەر ڕووی ئەم زەمینەدا، کە جارێ لە جاران درۆیەکی نەکردبێت، یان نەیکات.

بەڵام ئەوەش هەریەکە و بابێکی تایبەتی خۆی هەیە، زۆر جار مرۆڤ درۆدەکات بە مەبەستی سازکردنی کارێك بۆ پێویستی ژیانی خۆی. هەروەها زۆرجار درۆدەکرێت بۆ ڕازیبوونی دڵی کەسێکی تر، یان بۆ پاراستنی ژیانی کەسێك، یان بۆ ئەوەی کارێ نەکرێت، کە بە زۆر فرمان دراوە بەسەرماندا .

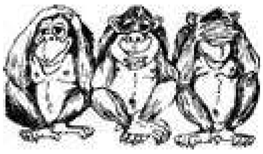
درۆکردن بۆ خۆ بە زڵ گرتن و خۆفشکردنەوە. ژن درۆ دەکات بۆ ئەوەی دڵی کەسانی تری پێخۆشکات، کەچی پیاو درۆ دەکات تا خۆی دەرخات، کە باشترە.

(جۆزیف تێکس) لە کۆلێجی بۆستن، توێژینەوەیەکی لەسەر درۆ کردووە و لە ئەنجامدا شەش جۆر درۆی دیاریکردووە:

PDF4KURD

1. درۆ بۆ خۆپاراستن لە مەترسی، یان پاراستنی کەسانی تر لە مەترسی.
2. درۆی پاڵەوانێتی، کە بەهۆیەوە کەسانی تر لە مەترسی رزگار دەکات.
3. درۆی لە خۆبایبوون، کە لە هەستی تەریقی دەیپارێزێت.
4. درۆکردن بۆ پاساوی شەرمەزاری.
5. درۆی براوە، کە درۆزنەکە دەوڵەمەند دەکات.
6. درۆی چەپەڵ، کە دەبێتە هۆی زیانگەیاندن بە کەسێك .

PDF 4 KURD



# فاڵچی

فاڵچی، یان فەتاح فاڵ، چۆن لەبارەی کەسێکەوە دەزانن، کە بەخت و ناوچەوانی بخوێننەوە؟

هەر یەکە لە ئێمە ئەگەر بە ڕێکەوت، سەردانی فەتاح فاڵی کردبێ، زۆربەمان سەرمان سوڕدەمێنێ لەوەی، کە چۆن ئەو فاڵچیە، ئەو هەموو شتانە لەبارەی ئێمەوە دەزانێت، تەنانەت باسی بابەتی وەهات بۆ دەکات، کە جگە لە خۆت کەسی تر ئاگای لەو شتە نیە، ئەی دەبێ ئەم فاڵچیە ئەو زانیاریەی لەبارەی ئێمەوە لەکوێوە دەستکەوتووە؟

توێژینەوەکان لەبارەی کاری فاڵچێتی دەڵێن: ئەو کەسانەی، کە خەریکی کاری فاڵچێتین، یان بەختگرەوەن، یان دەستگرەوە، دەبێ شارەزاییان لەو تەکنیکەدا هەبێ، کە ناودەبرێ بە (خوێندنەوەی سارد). بەهۆی ئەو تەکنیکەوە دەتوانن لەسەدا هەشتای ئەو شتانە بخوێننەوە..کە ئەمەش بەلای خەڵکانی سادە و ساکارەوە شتێکی سەیرە و وەك سحیر وایە.

خوێندنەوەی ساردیش زیاتر بەهۆی سەرنجدان و خوێندنەوەی هێما و جوڵە و نیشانەکانی زمانی جەستەوەیە، لەگەڵ تێگەیشتن لە سروشتی ئادەمیزاد، هەروەها

زانیاری لە ئامارگری گریمانەکان...کە ئەمەیان دەبی مەشقی لەسەر بکرێ تا تەواو فێری بەکارهێنانی دەبێت.

فالْچێتی لە هەموو کولتوورە جیاوازەکاندا هەیە و لە هەندێکیاندا لەوانەیە جیاوازی بەدی بکرێت، بەتایبەتی لە شێوە و جۆری ئەو شتانەی بەکاری دەهێنن بۆ کاری فالْچێتی. بۆ نمونە لە کولتووری کوردەواریدا من بەش بەحالی خۆم هەندێ لە جۆرەکانی فەتاح فالْم بینیوە، بەلاّم لەو شتانەی، کە لە کولتووری رۆژئاوادا دەیبینم و لای خۆمان نییە (تۆپی کرستالْە)، کە فالْچیەکە لەبەردەمی خۆیدا دایناوە و هەردوو دەستی بەدەوردا دەگێڕێ و قسەی لەگەلْ دەکات و تێیدەڕوانێ.

لەو شتانەی، کە زۆر بلاّوە و لە زۆربەی کولتورەکانیشدا هاوشێوەیە، کارتی قومار..کە جۆرە کارتێکی تایبەتیە و فالْچی بەکاری دێنێ بۆ خوێندنەوەی بەخت و داهاتووی کەسێك، میچ هەلْدان، یان وەك شێوە زاری تاولْە لە زیو دروست کراوە، هەروەها دەستگرتنەوەش، کە زیاتر بەهۆی ئەو هێلاّنەی لەناو لەپی دەستی مرۆڤدا دەبینرێ و هەر کەسەش تا رادەیەکی زۆر جیاوازی هەیە لە شێوە و کورت و درێژی ئەو هێلاّنەدا.

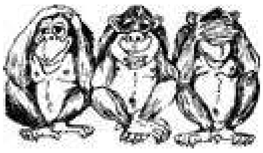
لەلای خۆمان کتێبگرتنەوەش باوبوو، لەوانەشە تا ئێستاش لە زۆر قوژبنی ولاّتەکەماندا هەر خەلْکی باوەڕی پێی هەبێت.

بەلاّم، وەك لەسەرەتاوە وتمان، کە ئەمانە هەمووی هۆ و هۆکاری ئەو کارەیە و کارەکەش لەسەر بناغەی خوێندنەوەی هێماو نیشانەکانی زمانی جەستەیە و کەم و زۆر پەیوەندی نە بە سیحر و نە بە غەیب و چاوی باتینەوە نیە، تەنیا شارەزایی ئەو فالْچیە لە خوێندنەوەی زمانی جەستە و ڕێکخستنی لەگەلْ حەز و خواستی ئەو



PDF4KURD

کەسەدا، کە چووە بۆ لای فاڵچییەکە. ئێمەش، کە دەچین بۆ لای فاڵچی لەبەر ئەو بابەتەی خۆمان مەبەستمانە ئەنجامەکەی بەو شێوەیە بێت، کە دڵخۆشمان دەکات، بۆیە بەهیچ جۆرێ ئاگامان لە جوڵە و دەربڕینە روخساریەکانی فاڵچیەکە نیە، و ناتوانین پەی بەرین بەوەی، کە ئەم فاڵچیە تا چ رادەیەك ئەو شتانەی رێکخستووە و درۆ و دەلەسەیەکی زۆری دروستکردووە و لەوانەشە دوای ئێمە بەهەمان نرخ بیفرۆشێتەوە بە کەسێکی تر.



## فشەکردن

فشەکردن وەك لایەنی درۆ، هەر درۆکردنە، بەڵام ئەم جۆرە درۆکردنە راستەوخۆ زیان بە خاوەنەکەی دەگەیەنێ، بەتایبەتی لەناو کۆمەڵدا ئاستی پلە و پایەی پێ نزم دەبێتەوە ...

هەروەها فشەکردن لە هەموو کولتورەکاندا بەبێ جیاوازی هەیە و خەڵکانی فشەکەر لە دەوروبەری خۆیدا ناسراوە و زۆر کەس حەز بەوە دەکەن بۆ کات بردنەسەر لەگەڵیاندا بدوێن.

خەڵکی فشەکەر لە ناخی خۆیدا هەست بە کەموکوڕی دەکات، بۆیە پەنا دەباتە بەر فشەکردن، تا پێشانی خەڵکی دەوروبەری خۆی بدات، کە شت دەزانێ، یان ئاگای لە شتەکان هەیە و شارەزا و لێهاتووە.

فشەکەری قاڵ و بەتوانا لە فشەکردندا، لە کاتی گێڕانەوەی ئەو شتانەی خۆی پێوە دەنوێنێ، زۆر بە دەگمەن ئێمە تێبینی هێما و نیشانە و جوڵەی زمانی جەستەی دەکەین، خۆ ئەگەر بێت و تەواو وردبینەوە لەو جوڵە و هێمایانەی ئەو فشەکەرە، زۆر لەو خاڵە تایبەتیانە دەبینین، کە رابەرایەتیمان دەکات بۆ دۆزینەوەی درۆزن.

هەر بە چەشنی کەسانی درۆزن، فشەکەریش کاتێ شتێك دەگێڕێتەوە، زیاتر چاوی دەکاتە شوێنێکی تر و کەمتر سەیری چاوی بەرامبەرەکەی دەکات، هەروەها دەست جوڵاندنی بەهەمان شێوە دەبینین، کە لوتی دەخورێنێ و پشت ملی هەڵئەکرێنێ، زۆر کەم زەردەخەنە پێشان دەدات، زیاتر شتەکان لە قاڵبێکی راستیدا دەگێڕێتەوە و تەواو شارەزای داڕشتنی چیرۆك و سەرگوزەشتەکانە.

بۆ نمونە ئەگەر باس لە شتێك بێت، کە لە توانای خۆی بەدەربێ، ئەوا بەناوی کەسێکەوە ئەیگێڕێتەوە، بەتایبەتی ئەو کەسانەی کەمتر دەتوانرێ پەیوەندیان لەگەڵدا بکەن، نەوەك رۆژێ لە رۆژان ئەو شتەی، کە ئەم باسی لێوەکردووە بەناوی ئەوە، لێیبپرسنەوە.

کەسانی فشەکەر هەروەك زۆربەی خەڵکانی درۆزن دەبێ بیریان تیژبێت، چونکە هەمیشە ئەبێ چاوەڕێی ئەوە بکات، کە هەمان بابەت دووپات بکاتەوە لە شوێنێکی تر و کاتێکی تردا، کە لەوانەیە کەسێك لەو شوێن و کاتەشدا بێت و ئەو بابەتەی جارێکی تر لەو فشەکەرە بیستبێت.



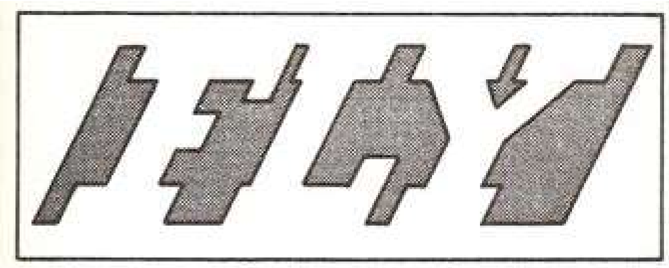
PDF4KURD

دەگێڕنەوە یەکێك خەریکی گێڕانەوەی بەسەرهاتی راوکردن بووە بۆ چەند هاوڕێیەکی، لە کۆتایی چیرۆکەکەدا، کە بەرانەکێویەکی راوکردووە و داوێتی بە زەویدا و لاقی بەرزکردۆتەوە و خەریکی کەولکردنێتی، لەپڕ لەو کاتەدا لە دەرگا دەدرێ، ئەویش ئەچێ بۆ کردنەوەی دەرگاکە، کە دێتەوە برادەرەکانی دەڵێن: ئێ... کاك فلان کەس ئەی دوایی؟؟ ئەویش دەڵێت، لە کوێدا بووین؟ ئەوانیش دەڵێن: لنگیت ختبووە سەر شانت.. ئەمیش ئاگای لەوە نەماوە باسی چی بۆ کردوون دەڵێت: ئیتر بێ ئێوە ناخۆش تا بەیانی خۆشمان رابوارد!!..

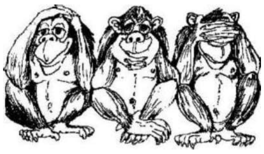
لە کۆمەڵگای کوردەواریدا زۆر کەس، تەنانەت نازناوی فشەکەر چۆتە پاڵ ناوەکەی و بەشێکە لە پێناسنامەکەی... کەسانی فشەکەر لەسەر ئاستی ناوچە و بگرە هەرمێ و هەندێ جاریش لەسەر ئاستی گشتی زۆربەی شار و ناوچەکانیش دەناسرێت و ناوبانگی فشەکەری دەردەکەوێت هەروەها ناودارەکانیان زۆر جار ناوەکانیان دەبێتە دەستەواژەیەك و خەڵکی لەناو خۆیاندا بۆ گاڵتەو پێکەنین یان بۆ توڕەکردنی یەکتری ئەو دەستەواژەیە دەدەن بە رووی یەکدا.
هەروەك لە سەرەتاوە وتمان، کە فشەکردن تەنیا زیانی بۆ خاوەنەکەیەتی، بۆیە لە زمانی جەستەدا ئەو گرنگیەی پێنادرێ و بابێکی تایبەتی بۆ دانەنراوە.

PDF4KURD

بزانە چی دەبینی لە نێوان ئەو پەڵە رەشانەدا، ئەوەش وەك هێما و نیشانەكانی زمانی جەستە وایە. خۆتی بۆ ئامادەبكە با لە چاوتروكانێكدا درۆزن دیاری بكەیت.



PDF4KURD



# سەرچاوەکان

## References


Anna Jaskolka , how to read and use. body language , st. Edmundsbury press , Burry st. Edmunds , Suffolk. Great British.2004

Allan & Barbara Pease, The Definitive Book of..BODY LANGUAGE , Orion Book Ltd. London. 2004

Wolfe ،The International Dictionary of Sign Language ،T. ،Brun ،Publishing
1969.،London

Collett, Peter, The Book Of TELLS, Printed and Bound in Graet British ,Cox & Wyman Ltd, Reading , Berkshire.
2004

Butterworth, London, 1975. ،Critchley, M. Silent Language

Deans, Alexander, Been and Beenkeeping.Oliver and Boyd Ltd. London, 1962

Ekman P. and Friesen, W. Unmasking the Face, Prentice-Hall, London,1975

Ekman, P. Friesen, W. and Ellsworth, P. Emotion in the Human Face, pergamon Press, New York,1972

Fast, Julius, Body Language. Pan Book, London.1971.

Harper Collins Publishers , ،Gem , Collins, Body Language Glasgow , 1996

Hind, R. Non-Verbal Communication, Cambridge University Press, London, 1972

A, Organisation of Behaviour in Face-to-Face Interaction, ،Kenton Mouton, The Hague, 1975.

Korman, B. Hands, The Power of Awareness, Sunridge Press, New York ,1978.

Morris , D. Desmond. Body Talk, Jonathan Cope, London, 1994.

Morris , D. Desmond. People Watching, Vintage, London, 2002.

Morris , D. Desmond, The Human Animal ( A personal View of The Human Species) , BBC1, 1994.

Pease, Allan , and Garner, alaln. Talk Language , Simon & Schuster ,London 1992.

Pease, Allan , Body Language.Sheldon Press , London , 1984.

A.E. Body Language and the Social Order, Prentice- ،Scheflen New Jersey,1972.،Hall

Skinner, B.F. About Behaviorism. Knopf, New york, 1971.

S.L. and S.Moss.،Tubbs
Human Communication. Random House, New York, 1977.

Whiteside, Robert. L. Face Language ,Lifetime Books , Florida ,1992

Wainwright. Gordon. R. Body Language , Hodder & Stoughton ,London. 1999.

PDF 4 KURD

PDF 4 KURD

**مینە لە چەند دێڕێکدا**

مامۆستا مینە

محەمەد ئەمین حسەین عەلی

لەدایکبووی ساڵی 1952 سلێمانی، گەڕەکی سەرشەقام

**ئاستی خوێندەواری**

- بەکالۆریۆس، لە زمان و ئەدەبی کوردی، کۆلیجی ئاداب، زانکۆی سەلاحەدین، هەولێر، 1983 -1984
- کۆلیجی گۆڵد سمیس، لەندەن، First Certificate لە زمانی ئینگلیزیدا، 1990

## شارەزایی لە زمانەکانی

- کوردی، ئینگلیزی، عەرەبی و فارسی.

## بەرهەم و نووسین و چالاکی ئەدەبی و کتێبی بڵاوکراوە

- سەلیقەی کوردەواری، کتێب، نوسینی مینە، سوید، 1994
- زمانی جەستە، پەیوەندیە گۆنەکراوەکان، نووسینی مینە، سلێمانی، 2004
- عەشق لە جوانکاریدا، نووسینی مینە، سلێمانی ، 2005
- زمانی جەستە، درۆ و هێماکانی درۆکردن، نووسینی مینە، سلێمانی، 2007.

## لە بواری وەرگێڕاندا

- نامە ئاوارەکان، وەرگێڕان لە زمانی فارسیەوە، سلێمانی، 2006
- زمانی روخسار، وەرگێڕان لە زمانی ئینگلیزیەوە، سلێمانی، 2007
- زمانی جەستەی رەنگ، وەرگێڕان لە زمانی ئینگلیزییەوە، سلێمانی، 2007 بە هاوبەشیی.
- سلێمانی..ناوچەیەك لە کوردستان، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، سلێمانی، 2007
- کوردی سووریا، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، سلێمانی, 2009. بە هاوبەشی.
- بەرگی دووەمی گەشتنامەی ریچ بۆ کوردستان، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، سلێمانی .
- ویلایەتی موسڵ، وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە، سلێمانی 2012

PDF4KURD

لەگەڵ نووسین و وەرگێڕانی کۆمەڵێك وتار لە زمانەکانی ئینگلیزی و عەرەبی و فارسییەوە، کە لە گۆڤار و ڕۆژنامەکانی ناوخۆ و دەرەوەدا بڵاوبوونەتەوە. لەوانەش 26 وتار لە عەرەبییەوە بەناوی ڕامان لە مرۆڤدا، کە لە نووسینی (رجاء نقاش)ە و لە بڵاوکراوەی مانگانەی مەڵبەندی ڕۆشنبیری کورد لە بریتانیا بە زنجیرە بڵاوکراوەتەوە. هەروەها لە گۆڤارەکانی بەیان، ڕۆشنبیری نوێ، کولتوور، مامۆستای کورد، تەوار، کوردۆلۆجی و ڕۆژنامەی ژین و برایەتی و هاوکاری و ئاوێنەدا وتار و لێکۆڵینەوەی بڵاوکردۆتەوە. هەروەها دەیان کۆڕی ئەدەبی پێشکەش کردووە و بەشداری کۆڕی شیعرخوێندنەوەی کردووە.

**ئەو بوارانەی کاری تێداکردووە:**

- چاودێری بەشە ناوخۆییەکان، زانکۆی سلێمانی، 1977 -1979
- لێپرسراوی بەشی نیشتەجێکردن، زانکۆی سلێمانی، 1979-1980
- بەڕێوەبەری بەشە ناوخۆیەکان، زانکۆی سەلاحەدین، هەولێر، 1981 -1984

- فرۆشیار، کۆمپانیای کۆفرۆشی کەلوپەل، لەندەن، 1990-1992
- بریکاری فرۆشتن، کۆمپانیای غازی بەریتانی، لەندەن، 1992 -1998
- سەرپەرشتیاری بەشی گواستنەوە، کۆمپانیای سیتی پۆست بۆ کارگۆ، لەندن، 1998 -2005

PDF4KURD

- لێپرساوی بەشی لۆجستیك، لیژنەی باڵای سەربەخۆی هەڵبژاردنەکان لە عێراق، ئۆفیسی سلێمانی، 2005- 2006 .
- بەرێوەبەری کۆمیسۆنی باڵای هەڵبژاردنەکان بەوەکالەت، ئۆفیسی سلێمانی.
- شارەزا لە مەڵبەندی کوردۆلۆجی, سلێمانی.
- سەرۆکی مەڵبەندی کوردۆلۆجی بە وەکالەت.

ئێستاش خانەنشینە و لە بریتانیا دەژی و کار لەسەر هەندێ بەرهەمی نوێ دەکات.

PDF4KURD

# Body Language

لەبڵاوکراوەکانی
کۆمپانیای
ئاوێنە

Mena
2007

PDF4KURD

PDF 4 KURD